எவ்வாறு துவங்கலாம்?

ஆக்கபூர்வமான ஆன்மிக
தத்துவ அரிச்சுவடி

மா.பு. பண்டிட்

எவ்வாறு துவங்கலாம்?

How do I Begin?

ஆக்கபூர்வமான ஆன்மீக தத்துவ அரிச்சுவடி

மா. பு. பண்டிட்

திப்தி வெளியீட்டகம்

திப்தி வெளியீட்டகம்
ஸ்ரீ அரவிந்த ஆசிரமம், பாண்டிச்சேரி 605 002

முதல் பதிப்பு 1986
இரண்டாம் பதிப்பு 1989
மூன்றும் பதிப்பு 1992

விலை ரூ 10

ராஜ்ஸ்ரீ அச்சகம்
156 அவ்வை சண்முகம் சாலை, சென்னை 86

56-5

பொருளடக்கம்

குறிப்பு

ஒருங்கிணைந்த பூர்ண யோகத்தை நாடுவோர்களை முக்கியமாக மனத்தில் கொண்டு எழுதப்பட்டிருந்தாலும், இந்நூல் எவ்வழியைப் பின்பற்றுபவர்க்கும் பயன்படுமாறு அமைந்துள்ளது. உண்மை ஒன்றே அல்லவா?

டிராய் (Troy, Michigan) *மா. பு. பண்டிட்*
5–12–1979

56-3

1. எவ்வாறு துவங்கலாம்?

அடிக்கடி இவ்வாறு என்னிடம் சொல்கிறார்கள்: இந்த தத்துவத்திற்கு நீங்கள் அளிக்கும் விளக்கம் எங்களை மிகவும் கவர்கிறது. ஆனால் நாங்கள் அதை நடைமுறையில் பயில்வதெப்படி? எங்கே ஆரம்பிப்பது? உங்களுக்கே தெரியும்: எங்கள் அன்றாட அலுவல்கள் நிறைந்த உலக வாழ்க்கை இயக்கத்தில், ஆஸ்ரமத்தில் நீங்கள் அநுபவிக்கும் சாதகமான சூழ்நிலை, சந்தர்ப்பங்கள் எங்களுக்கு கிடைப்பதில்லை. அருளுணர்வு, இயல்பு மாற்றம், ஆன்மிக லட்சியங்கள் என்பவைகளைப் பற்றி எல்லாம் எடுத்துச்சொல்கிறீர்கள். இந்த உபதேசத்தைப் பயில ஏதாவதொரு தினசரி நியமம் உள்ளதா? மற்றவர்கள் ஜபம், சங்கீர்த்தனம், தியானம், வகுப்புகள் என்றெல்லாம் வழிமுறைகள் வைத்திருக்கிறார்கள். அவை ஒருவரின் வாழ்க்கையை கோரிய திசையில் அமைத்துக்கொள்ள உதவுகின்றன. நீங்கள் குறிப்பிடும் உள இயல்பின் மாறுதலுக்கும்கூட ஏதாவதொரு புற ஆதரவு தேவையே அல்லவா?

மேன்மேலும் பலரைக்கண்டு பேசிப் பழகும்போது இத்தேவையின் அவசியத்தை நன்கு உணர்கிறேன். இது பற்றி அடிக்கடி நினைவுகூர்ந்ததில், ஒருங்கிணைந்த முழுநிறைவை நாடுபவர்களுக்கென ஒரு பரவலான தினசரி வாழ்க்கைமுறை திட்டமொன்றை வகுக்க முனைகிறேன். இது அவரவரின் தனிப்பட்ட தேவைகள், சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ப மாற்றி அமைத்து பூர்த்திசெய்துகொள்ள வசதியான,

வளைந்து கொடுக்கக்கூடிய ஓர் சுருக்கமான வர்ணனையே.

ஆன்மிக நாட்டமுள்ளவர்கள், அருள் உணர்வுகளை ஒருமைப்படுத்த மிக உகப்பான அதிகாலை வேளையைப் பயன்படுத்திக்கொள்ள வசதியாக அதிகாலையில் எவ்வளவு சீக்கிரம் எழுந்திருக்க முடியுமோ அப்பொழுது எழுந்திருப்பது எப்போதும் உசிதமானது. பொழுது புலருமுன், இயற்கை சக்திகள் செயலுறத் தொடங்காதிருக்கையில் உள்ள அமைதியும், தெளிவும் கொண்ட சூழ்நிலை, அப்போது சுறுசுறுப்புடன் விழித்திருப்பவர்களுள்ளேயும் அதேபோன்ற இயக்கங்களை விருத்தி செய்யும். தூக்கம் கலையாவிடில் ஒரு கோப்பை காபியோ, தேநீரோ, சூடான மற்ற ஏதாவதொரு பானமோ, வெந்நீரோ அல்லவு குளிர்நீரோ (தேன் கலந்தோ, அல்லாமலோ) அருந்தி, பின் சற்று உலாவிவிட்டு தியானக் கிரமத்தை ஆரம்பிக்கலாம்.

தரை அல்லது சற்று உயரமான ஆசனத்தில் நிமிர்ந்து அமருங்கள். தரையாஞல் ஒரு பாய் அல்லது துணியை விரித்துக்கொள்ளவும். தரை உங்கள் அகமின்சக்தியை உறிஞ்சக்கூடுமாகையால் தரையில் உட்கார வேண்டாம். ஆழ்ந்து சில மூச்சுகளை இழுங்கள். தலைகுனியாமல் நேராகப் பாருங்கள். மனதை அலைபாய்வதிலினின்றும் தடுத்து அதை உள்நோக்கியோ, மேல்நோக்கியோ திருப்புங்கள். தியானத்திற்கு ஏற்ற இரு மையங்கள் ஹ்ருதயப் பிரதேசத்திலும், தலையிலும் — புருவங்களிலோ, அவற்றின் மத்தியிலோ அல்லது முன்நெற்றிக்கு மேலோ அல்லது தலையின் பின்புறமோ உள்ளன. உங்கள் இயற்கைக்

கேற்ப தியான மையத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தொடருங்கள். நீங்கள் ஹ்ருதய மையத்தில் தொடங்குவதாக வைத்துக்கொள்வோம். தெய்வ சாந்நித்யத்தை ஹ்ருதய ஆழத்தில் கருக்கொள்ளச் செய்யுங்கள். அங்கே ஹ்ருதய குகையில் இறை உணர்வுஉள்ளது. இவ்வுணர்வு ஓர் ஒளியாகவோ, ஒரு சாந்நித்யமாகவோ, ஓர் இனிய காந்த சக்தி யாகவோ, அன்பு ஊற்ருகவோ, ஆத்மஞகவோ, அமர புருஷஞகவோ அநுபவமாகலாம். அதை அடைய ஆர்வமுறுங்கள். நீங்கள் விரும்பிஞல் படிப் படியாக ஆழ்நிலேயில் மூழ்க சுவாசத்தை ஓர் நூலிழையாக உபயோகியுங்கள். எண்ணங்கள் உள் புகுந்து தியானத்தைக் கலேக்க முற்படலாம். அவற் றின் மேல் கவனம் செலுத்தாதீர்கள். மனத்தின் முக்ய பாகத்தை உங்கள் குறிக்கோளேச் சுற்றி நிலேப் படுத்துங்கள். உள்நோக்கிச் செல்லுங்கள். அல்லது உங்கள் இயல்புக்கேற்ப கண்களே மூடி கவ னத்தை மேல் நோக்கித் திருப்புங்கள். மனதிற்கு மேல் ஓர் உறுதியான மோனமோ, சாந்தியோ, விசாலமோ உள்ளதாக கருத்தில் உருவாக்குங்கள். மனதை நிலேயாக நிறுத்தி அதை உன்னத உணர்வு களுக்கு திறந்துவிடுங்கள். அவ்வுணர்வுகள் உங்க ளுள் இறங்கிட ஆவலுறுங்கள் – எண்ணங்கள் குறுக் கிட்டால் கவலேயுருமல் அவற்றைப் புறக்கணியுங் கள். அவை மேற்பரப்பில் ஊசலாடி மறைந்து விடும். அவற்றுடன் பங்கேற்காமலிருப்பதே சரி.

நீங்கள் ஹ்ருதய மைய தியானத்திலீடுபட்டால் மெதுவாக ஓர் உள்ளிழுக்கும் உணர்வு ஏற்படும். ஆத்ம உட்பிரதேசங்களிலிருந்து ஒரு கருணேயுள்ள

அமைதிப்பொழிவையும் இனிமையையும் உணர்வீர்கள். நீங்கள் மனதிற்கு மேல் உள்ள மையத்தில் ஒருமைப்பட்டால், மேலிருந்து தலைக்குள் நிலையான ஒரு அசைவு பாய்வதை உணர்வீர்கள். உங்கள் ஆர்வத்திற்கும் அழைப்பிற்கும் இணங்க கீழ்நோக்கிப் பாயும் ஓர் அசைவு தொடங்கும். அதனுல் தலை கனப்பதாகத் தோன்றலாம். இப்பாரம் இனிமையானதோ இல்லையோ அது உட்பாய்தல், ஒருமைப்படல் இவற்றின் தொடக்கத்தின் அறிகுறியே. உங்கள் உடலமைப்பு இவ்வுட்பாய்தலை கிரகித்திடத் தெரிந்துகொள்ளும்வரை இத்தேக உணர்வுகள் இருக்கும்.

நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் தியான இடம் இவ்வுட்சேகரத்திற்கு சாதகமாக அமைய வேண்டும். திறந்த வெளியில், ஆகாயத்தை நோக்கியோ அல்லது உங்கள் அறையில் தெய்வம் அல்லது தெய்வத்தை நினைப்பூட்டும் குரு இவர்களின் படம், படிவம் அல்லது சின்னம் ஏதேனுமொன்றின் முன் தியானிக்கலாம். இவற்றிற்கோர் ஈர்க்கும் சக்தி உண்டு; நம்பிக்கையுடன் போற்றப்படும்போது தன் செல்வாக்கைப் பயன்படுத்தி உங்கள் தியானத்திற்கு தலைமை வகிக்கும் சக்தியாக விளங்கும். உங்களுக்கு சாதகமாகத் தெரிந்தால் மனதிற்கு உகப்பான தெய்வநாமம் அல்லது மந்திரத்தை திரும்பத் திரும்ப உச்சரிக்கலாம். அது மனதைக் குறிக்கோளில் பதித்து உங்களைச்சுற்றி ஆன்மிக காந்த அலைகளைத் தோற்றுவிக்கும். இது முக்யமாக பயிற்சி ஆரம்பத்தில் பயனுள்ளதாக இருக்கும். மிக அதிகமாக எண்ணங்கள் தொந்திரவு செய்தால் சற்று

நேரம் கண்களைத் திறந்து தியான இலக்கில் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்தவும். சற்று நேரத்தில் கண்கள் தாமாகவே மூடிக்கொள்ளும்.

நீங்கள் சுமார் அரை மணி நேரம் உட்காரலாம். இயக்கம் தானாகவே அதிக நேரம் தொடர்ந்தால் அதற்கு வேண்டிய நேரத்தை ஒதுக்கவேண்டும். தியானத்தின்போது ஒளிகள், உருவங்கள், பிரதிமைகள் தென்பட்டால் அவைகளை அமைதியாகக் கவனியுங்கள். அவற்றிற்கு உடனே விளக்கம் தேட முயலவேண்டாம். ஒலிகளுக்கும் இதே நியதி தான். அவை பொதுவாக சூஷ்ம திருஷ்டி, செவிப் புலன் இவை திறப்பதிற்கான அறிகுறிகளே. சிலருக்கு நேராமலிருக்கலாம். இவ்விஷயங்களில் அநுபவங்களை வேண்டுதல், எதிர்நோக்குதல் இவற்றைத் தவிர்ப்பதே சரியான அணுகுமுறை. அவை ஏற்படாவிடில் கவலைப்படாதீர்கள். ஒவ்வொருவருக்கும் அவை ஏற்படுமென்றில்லை. உண்மையிலேயே முக்யமானது சாந்தி, தூய்மை, ஆர்வம் ஆகியவை நிலைப்பதே. இத் தியான காலங்களை வழிகாட்டிகளாகக் கருதவேண்டும். மற்ற வேளைகளிலும் அத் தியான உணர்வைத் தொடர முயலவேண்டும். தியானத்தின்போது விருத்தியாகும் சாந்தி, தயை, தூய்மை நிலைகளை நாள் முழுவதும் உயிர்த்துடிப்புடன் தொடரவேண்டும். தியான நிலையில் ஏற்படுகிற அல்லது ஏற்படக்கூடிய அநுபவங்கள் இவற்றால் அமைந்த உள் மன நிலைக்கு முரண்பாடான எதையும் நாள் முழுவதும் அநுமதியாதீர். கோபம், கவலை, கிளர்ச்சி, புறமுகப்படல் முதலான இயக்கங்களை அறவே அகற்றவும். தியானத்தின்

போது உருவாகும் ஆழ்ந்த அல்லது உயர்ந்த இயக்கங்கள் விரிவடைய இடமளிக்கவேண்டும்.

தியானத்திற்குப்பின், சக்திகளை விறுவிறுப்படையச் செய்யவும், எல்லா அவயவங்களும் இயங்கவும், சில தேகப்பயிற்சிகள் செய்வது நல்லது. எந்த பிரத்யேக பயிற்சிகள் செய்யவேண்டுமென்பது உங்கள் உடல்நிலையையும் தேவையையும் பொருத்தது. ஆசனங்கள், சுயேச்சையான இயக்கங்கள் இவற்றை விவேகமாக இணைத்தல் விரும்பத்தக்கது.

நீங்கள் தேகப்பயிற்சி செய்வது தசை வளர்ச்சிக்காக மட்டுமேயல்லாமல் பல பாகங்களுடன் இணைந்த வளர்ச்சி, சக்தி பரவுதல், எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக உடல் உணர்வை விழிப்படையச் செய்தல் முதலியவற்றிற்காகவுமே. இவ் விழிப்புணர்ச்சி முக்யமாக தேவையான உணவு, உறக்கம், ஓய்வு மேலும் பலவற்றை தேகம் தன் சுய உணர்வினுலேயே அறிந்து செயலுற உதவும்.

அவ்வுணர்வை விழிக்கச் செய்வதெப்படி? தேகத்தை (ஜாக்ருத் - Jagrit) விழிப்படையச் செய்வதெப்படி? முதலில் தேகத்தை மதித்து, அது ஆண்டவனின் கோயிலாகும் தகுதிபெற சாத்தியக்கூறுள்ள ஸ்தலமெனக் கருதி, ஹ்ருதயம், மனம் இவற்றின் உயிரோட்டங்களுக்கு சமமாக எழுச்சிபெறும் உன்னத உணர்வு நிலைக்குக் கொண்டுவர ஹேதுவாக அதை பரிசுத்தம் செய்து, உயர் உணர்வுக்கு ஏற்றவேண்டும். அதன் பிரதிபலிப்புகளையும் இயக்கங்களையும் கவனித்து, ஆராய்ந்து, அவை திசைகாட்டும் வழிகளைப் பின்பற்றுங்கள். உங்கள் சார்பில் இவ்வாறு அதன் ஊக்கங்களுக்கு செவிசாய்த்து

பிரதிபலிக்கத் தயாரான நிலையில், மற்றுமுள்ள சரீர சம்பந்த விஷயங்களை மேலும் உணரலாம். ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் முழுக் கவனத்துடன் அந் தந்த பாகத்தின் ஒத்துழைப்புடன் செய்யவேண்டும். இணங்காத உறுப்புக்களை நிர்ப்பந்திக்காமல் நயப் படுத்தவேண்டும். முதலில் தீவிரப்பயிற்சி, பிறகு தளரவிடுதல் என்ற முறையைப் பின்பற்றவும். ஒவ் வொரு இயக்கத்தையும் சுவாசத்தோடு இணைத்து செயல்பட்டால் ஓர் சீரமைப்பு உண்டாகும். தேகத் தை நண்பனாக நடத்தும்போது அதுவும் நம் தேவை களுக்கேற்ற தோழனாகும்.

மேலும் சரீர அழகுணர்ச்சியைப் பேணி உரு வாக்குங்கள். இறைவன் மேனியில் அழகாக பரி ணமிக்கிறார் என்று அறியுங்கள். உங்கள் உருவத் தை ஓர் அழகின் வார்ப்படமாக வளர்த்த முய லுங்கள். உருவத்திலுள்ள அழகு, இயக்கத்தின் (Rhy thm) லயமாகும். தினசரி வாழ்க்கையில் உங்கள் உடல் அசைவுகளை ஆராய்ந்து அவற்றில் ஓர் லயம் ஏற்படுத்துங்கள். கைகள், கால்கள், வாய் இவற் றின் அசைவுகள் அவலக்ஷணமாகவோ ஒழுங்கில்லா மலோ இருக்கவேண்டாம். ஒவ்வோர் அசைவும் நேர்த்தியாக அமையட்டும். அப்போது அவ்வசைவு கள் அர்த்தமுள்ளவைகளாகி (Mudras) முத்ரை களின் விளக்கங்கள், உடல் அங்கங்களின் அசைவு கள், நிலைகள் இவற்றின் பொருள் விளங்கும்.

இம்முறையின் அங்கமாக ஸ்தூல வாழ்வில் இறைவனின் அம்சத்தை ஸ்தாபிக்க நீங்கள் மேலும் சில நடவடிக்கைகள் எடுக்கவேண்டும். உங்கள் ஆடைகளை ரசனையுடன் தேர்ந்தெடுங்கள். கிழிந்த,

அசிங்கமான ஆடைகளை அணியாதீர்கள்; அவை ஒவ்வாத தன்மை, வறுமை ஆகிய சக்திகளை ஈர்க்கும். விலையுயர்ந்த ஆடைகள் வாங்கவேண்டுமென்றில்லை; உங்கள் தேர்வு எளிமையானதாகவே இருக்கலாம். ஆனால் ஆடைகள் முழுமையாகவும், சுத்தமாகவும் இருக்க வேண்டும். நிறங்கள் மனித உள்ளியல்புகளில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்பை விளக்கும் நவீன நூல்களைப் படித்துப் பாருங்கள்; நிறங்களையும், அவற்றின் சாயல்களையும் மிக நன்றாகத் தேர்ந்தெடுப்பீர்கள்.

உங்கள் ஸ்தூல உடலுக்குப் பொருந்தும் நியதிகள், அதன் சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகளுக்கும் பொருந்தும். உங்கள் அருகாமையின் சூழ்நிலையை செழுமையான வழிகளில் அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்; ஓர் ஒழுங்கான, இன்பகரமான முறையில் ஹிதமாக பொருட்களை அமைக்கவேண்டும்; எல்லா ஜடப் பொருட்களுக்கும் உணர்வுகளுண்டென்பதை அறிந்தால் இதைச் செய்வது சுலபம்; உங்களைச் சுற்றியுள்ள பொருட்களின் உணர்வுகளை மதித்து, பிரதிபலிப்பதே உங்கள் சுய உணர்வுகளை வளரச் செய்யும் முறை. உயிரினங்களை எவ்வாறு உணர்ச்சிபூர்வ அக்கறையுடன் கவனிப்பீர்களோ அல்லது கவனிப்பீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறதோ, அவ்வாறே ஜடப்பொருட்களையும் கவனித்து, அவற்றைத் தாறுமாறாக எறியாமல் ஒழுங்காகவும் முறையாகவும் அமைப்பது உங்கள் சொந்த வளர்ச்சியை மேம்படுத்தும். 'ஈஸாவாஸ்யமிதம் சர்வம்''— இங்குள்ளவையெல்லாம் இறைவன் குடியிருப்பதற்காக அமைந்தவை. இந்த நினைவுடன் வாழவேண்டும்.

எல்லாவற்றையும் முழுமையாக உபயோகிக்கவும். எதையும் வீணுக்கவோ, கெட்டுப்போகவோ விட வேண்டாம். அன்புடன் கொடுங்கள், ஒவ்வொரு பரிசும் உணர்வுபூர்வமான நல்லெண்ணத்தைத் தாங்கிச்செல்லும் தூதாக அமையட்டும்.

காலையில் தேகப்பயிற்சி செய்வதைப்பற்றி சொல்லப்பட்டது. அச்சமயம் செய்ய முடியாதவர் மற்ருெரு சௌகர்யமான நேரத்தை நிர்ணயித்துக் கொள்ளலாம்; ஆனுல் தவருது செய்யவேண்டும். சரீரத்தின் ஆதாரம் கவனமாக, ஒழுங்காக அமைக் கப்பட வேண்டும். உடற் தேவைகளை உணர்ந்து மதிக்க வேண்டும். உணவு, உறக்கம் இவைகளில் அவரவர் உடலுக்கேற்ப பொன்ஞன மித வழிமுறை களை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். இவ்வணுகுமுறை யில் தேகத்தினிடம் இழிவாகவோ, பிடிவாதத்துட ஞே நடந்துகொள்ளக்கூடாது. அதைப் பட்டினி போடுவதோ, மிதமிஞ்சிய வேலையில் ஈடுபடுத்து வதோ கூடாது. மனக் கோளாறுகளுக்கேற்பவோ அல்லது ஜீவ ஆசைகளுக்காகவோ உடலை தண் டிக்க கூடாது. ''சரீரம் ஆத்யம் கலு தர்ம சாத னம்'' என்ற வாக்கின்படி தர்ம சாதனத்திற்கு இன்றியமையாதது தேகம்.

உணவு விஷயத்தில் கீதையின் அறிவுரையைப் பின்பற்றவும்: மிக அதிகமாகவோ அல்லது மிகக் குறைவோ உண்ணக்கூடாது. உணவு வகைகள், அளவு இவை உங்களுக்கேற்றதுதாஞ எனப் பரிசீ லித்து தெரிந்துகொள்ளுங்கள். உணவுப் பழக்கங் களை திடீரென அசைவத்தினின்று சைவத்திற்கு மாற்ருதீர். சாப்பிடும் உணவு உண்பவரின் மனப்

பான்மையை பாதிக்குமென்றாலும், மற்ற பல காரணங்களாலும் ஒருவரின் மனோபாவம் தீர்மானிக்கப் படலாம். ஒருவர் தன் மன உறுதியினாலேயே பெருமளவிற்கு மனோபாவத்தை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ள முடியும். கொழுத்த, கனமான தீனியைத் தவிர்க்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். சம ரீதியான உணவே தேவை. உணவு விஷயத்தைப் பெரிதுபடுத்தாதீர்.

உணவை எப்படி உண்கிறீர்கள், அதை எப்படிப் பயனுள்ளதாக ஆக்குகிறீர்கள் என்பதே முக்யம். உணவை உட்கொள்ளுமுன் அதை உங்களுள் கோயில் கொண்டுள்ள இறைவனுக்கு அர்ப்பணியுங்கள். உங்களுக்கு இந்த ஊட்டசத்து கிடைக்க வழிவகுத்த எல்லோருக்கும் நன்றி செலுத்துங்கள். அமைதியாக, மௌனமாக, உணவை இறைவனின் அருட்பிரசாதமாக உட்கொள்ளுங்கள். மேலைநாடுகளில் சாப்பிடுமுன் இறைவனுக்கு (Grace) 'அருள்' என்ற நன்றி செலுத்தும் வழக்கத்தை நான் கண்டிருக்கிறேன். கடவுளின் கொடையை சரியான மனப்பாங்குடன் பகிர்ந்துகொள்ள, முடிந்தால் உங்கள் வீட்டிலும் இவ்வாறு செய்யுங்கள். அதற்கு பின்வரும் கீதை ஸ்லோகம் மிகப் பொருத்தமானதாக எனக்கு தோன்றுகின்றது.

ப்ரஹமார்ப்பணம் ப்ரஹ்ம ஹவி: ப்ரஹ்மாக்நௌ
[ப்ராஹ்மண ஹ்ுதம்
ப்ரஹ்மைவ தேன கந்தவ்யம் ப்ரஹ்ம—கர்ம—
[சமாதி நா

ஓம் சாந்தி: சாந்தி: சாந்தி:

ப்ரஹ்மமே நிவேதனம்;
ப்ரஹ்மமே நிவேதனப் பொருள்;
ப்ரஹ்மமே அக்னிச்சுடர்;
ப்ரஹ்மமே நிவேதனம் கொடுப்பவர்;
ப்ரஹ்மத்தை மனதில் இருத்தி செயல்படுபவனுக்கு
[ப்ரஹ்மமே அடையவேண்டிய லட்சியம்;
ஓம் சாந்தி: ஓம் சாந்தி: ஓம் சாந்தி:

brahmarpanam brahma havih brahmagnau brahmana hutam
brahmaiva tena gantavyam brahma-karma-samadhina
Om. shantiḥ! shantiḥ! shantiḥ!

உயிர் வாழ்வதற்கே உண்; உண்பதற்காகவே உயிர் வாழாதே. (Eat to live—Not live to eat) என்ற ஸ்ரீ அன்னையின் உபதேச ஆணையை நினைவிற் கொள்ளுங்கள். பேராசையைத் தவிர்க்கவும். சாதாரணமாக உணவு உட்கொண்டது போதுமென உடல் சமிக்ஞை செய்யும். அப்போதே நிறுத்தி விடுங்கள். போலி நிர்ப்பந்தங்களுக்காக கட்டாயமாக சாப்பிடாதீர்கள். போதுமானதை மாத்திரமே உட்கொண்டால், வீணாக உணவை வெளியில் எறிய வேண்டியிராது. சுவையான பதார்த்தங்களை சாப்பிட தடையேதுமில்லை. அவற்றின் மீது பற்றுதல் கொண்ட அவாவும், பேராசையுமே ஆன்மிகத்திற்குப் பொருந்தாதவை. நன்றாக மகிழ்வோடு சாப்பிடுங்கள். கவலை, தொல்லை, இறுக்கம், மனதைக் குலைக்கும் கோபம் இவைகளின் தலையீட்டால் உண்ணும் உணவு சீர்குலைய விடாதீர்கள். சாப்பிடும் உணவு, உடல் போஷாக்கிற்கு உதவி, அதை இறைவனுக்கு உகந்த வாகனமாக்க வேண்டுமென்ற பிரார்த்தனையில் உறுதியாக இருங்கள்.

2. அர்ப்பணித்தல்

செயல்பாடின்றி எவரும் இருக்க இயலாதென்ற கீதையின் ஆழ்ந்த கருத்துரையையும் மீறி, புராதன ஆன்மிக தத்துவங்கள் செயல்பாட்டை அடிமைத் தளையிலாழ்த்தும் சாத்யக் கூறுடையதென இடைவிடாது கருதி, சிறுமைப்படுத்தும் மனோபாவம் கொண்டிருந்தன. பணிகள் புரிவது தவிர்க்கமுடியாததென ஏற்றுக்கொண்ட நிலைகளிலும் அவை பொதுநிலை வாழ்வுக்குரியன, சமயச்சார்புள்ளன எனப் பாகுபடுத்தப்பட்டன. வேலையை ஒரு தூய்மைப்படுத்தும் சாதனமென பொறுத்துக்கொண்டு, ஞானம் உதயமானதும் அதை ஒதுக்கிட வேண்டியதெனக் கருதப்பட்டது. ஒருங்கிணைந்த நமது ஆன்மிக மார்க்க அணுகுமுறையோ அடிமைத்தளையின் மூலசாதனங்களையே விடுதலைக்குரிய சாதனங்களாக மாற்ற முனைகிறது.

எல்லாப் பணிகளிலும் ஓர் விடுதலை பொருள்படுகிறது; ஏதாவதொரு வகை சக்திகளின் வெளிப்பாடு உள்ளது. எல்லாச் செயல்களும் உடல் சார்புள்ளதாகத்தானிருக்க வேண்டுமென்பதில்லை. உற்பத்திகளெல்லாம் மன எழுச்சி மிக்க, பிராண, உடற்ச்சார்புச் செயல்களே. வேலையில் ஈடுபடுவது பிரபஞ்சத்தின் இயற்கை விதிமுறையே. கடவுள் நிர்ணயிப்பதை மனிதன் மறுக்கமுடியாது. ஆகையால் ஒவ்வொருவருக்கும் சில வேலை மண்டலங்கள் உள்ளதாக வைத்துக்கொண்டு அதில் உங்கள் பணியை அர்த்தமுள்ள தெய்வீக உணர்வுள்ள இயக்கமாக மாற்றியமைக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள். ஆன்மீக நோக்கில், வீட்டிலோ, மற்ற இடங்களிலோ

நீங்கள் செய்யும் அன்றாட வேலைகளை, வீண்கால விரயமாகக் கருத வேண்டாம். செயல்கள், விரும்பிய அருள் உணர்வுகளின் வளர்ச்சிக்கான சாதனங்களும் தபஸின்மூலம் சேகரிக்கப்பட்ட அக லாபங்களின் தெளிவாக்கங்களுமாகும்.

தினமும் வேலை தொடங்குமுன் உட்குவிந்து மௌனமாக எல்லா வேலைகளையும் தெய்வார்ப்பணம் செய்யுங்கள். இதை இறைவனுக்கு அன்பு நிவேதனமாகச் செய்யுங்கள். நீங்கள் இத்தீர்மானத்தை ஒவ்வோர் கணமும் உறுதிசெய்யத் தேவையில்லை. அடிக்கடி ஞாபகப்படுத்திக்கொண்டு புதுப்பித்தாலே போதும். நீங்கள் இவ்வாறு உங்கள் வேலைகளின் அடிப்படையை முற்றிலும், அகங்கார இச்சைகளின் தூண்டுதலற்ற தெய்வத்தொண்டாக பக்தியின் வடிகாலாக ஆக்கினல் உங்கள் (sincerity) கண்ணியத்திற்கு ஏற்றபடி வேலையின் தன்மை மாறும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமான சமர்ப்பண-நிவேதன பாவனையுடன் வேலை செய்கிறீர்களோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு வேலையின் தரம் உயரும். நீங்கள் இறைவனுக்கு, உங்கள் ஜீவனின் நாதனுக்கு, களங்கமுள்ள சமர்ப்பணம் செய்ய முடியாது. சாதாரண, வாடிக்கையான வேலைகளில் காணுத ஓர் மகிழ்ச்சி சமர்ப்பணமாகச் செய்யப்படும் வேலைகளில் இருக்கும். தெய்வத்தை நோக்கிப் பாயும் இச்சக்தியில் திளைத்து ஜீவன் பேருவகை அடைகிறது. இறைவனுக்கு சமர்ப்பணம் செய்யப்பட்ட இம்மாதிரி வேலைகளின் (corollary) விளைவாக அவற்றின் பலன்களையும் துறந்துவிடுங்கள். வேலையின் பயன்கள் எப்படி இருக்கவேண்டுமென்று

முடிவு செய்வதை இறைவனுக்கே விட்டு, ஏற்படும் பலன்களை சீரான மனோநிலையுடன் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். அதனால் பலன்களை எதிர்பார்த்து செய்யப்படும் வேலைகளிலுள்ள இணைபிரியா (tension) இறுக்கங்களினின்று இவ்வாறு உங்களை விடுவித்துக் கொள்வீர்கள்.

செயல்களினால் விளையும் பலன்களுக்கு உரிமை கொண்டாடுவதை துறக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். அடுத்து எவ்வித வேலை வேண்டும், எது வேண்டாமென நீங்கள் தீர்மானிக்காதீர்கள். உயர்தர, கீழ்த்தர வேலை என்று செயற்கையாக பாகுபடுத்தவேண்டாம். எந்த வேலையானாலும் அதை இறைவனால் நியமிக்கப்பட்டதாக எடுத்துக்கொண்டு முழு யத்தனத்துடன் செய்யுங்கள். ஒரு ஆன்மிக சாதகருக்கு எச் சூழ்நிலை தானாகவே அமைகிறதோ அதுவே வழக்கமாக அவருடையை ஆன்ம சாதனையின் வளர்ச்சியை துரிதப்படுத்துவதாக அமைகிறது. அச் சூழ்நிலையை ஏற்று நன்கு பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். அந்நிலைமையை தாராளமாக அபிவிருத்தி செய்துகொள்ளலாம், ஆனால் இருக்குமிடத்திலிருந்து குறைகூறாமல், முணுமுணுக்காமல் ஆரம்பியுங்கள்.

அடுத்து உங்களுள் ஒரு மாறுதலை உணர்வீர்கள். உங்கள் அகங்கார விருப்ப நீக்கம், சமர்ப்பணத்தின் தரம் இவற்றிற்கேற்ப ஓர் புதிய வளர்ச்சி, ஓர் உயர் சக்தி உங்களுள் பாய்வதை (சொரிவதை) உணர்வீர்கள். நாம் செய்கிறோம் எனும் உணர்வை விலக்கி தெய்வ சக்தியின் கருவியாகிவிடுங்கள். இவ்வாறு உங்கள் இயல்பை உணர்வுபூர்வமான கருவி

யாக்குவது இறைவனுடன் வளர்ந்து கொண்டே போகக்கூடிய ஐக்யத்திற்கு வழி கோலுகிறது. களைப்பு வெகுவாகக் குறைந்து மகிழ்ச்சி மேலோங்கு கிறது. நீங்கள் முதலில் ஓர் தொண்டனாகவும், பிறகு ஓர் கருவியாகவும், அதன்பின் ஓர் குழந்தை யாகவும் இறைவனிடம் நெருங்கி வருகிறீர்கள்.

இதுவரை கூறியவை உங்கள் ஆன்மிக வளர்ச் சிக்கு ஓர் சாதனமாக, செயல் புரிதல் எப்படிப் பயன்படும் என்பது பற்றியன. அதையொட்டி மற் றோர் பரிமாணமும் அதற்கு உள்ளது. செயற்களத் தில் நீங்கள் மற்றோருடன் இணைந்து கொள்கிறீர் கள். அந்த சூழ்நிலை மையக் குறிக்கோளுக்காக உங்கள் அகங்காரத்தை எவ்வளவு தூரம் உண்மை யாகவே அகற்றியிருக்கிறீர்களென்பதை சோதித் துக்கொள்ள அளித்திருக்கும் ஓர் வாய்ப்பு. உங்கள் அகமாற்றம் புறச்செயல்களில் வெளித்தோன்ற வேண்டும். போட்டி, தன்னுரிமை நிலைநாட்டல், மற்றவர்மீது முரட்டுத்தனமாக ஆதிக்கம் செலுத்து தல், இவைகளுக்கு இனி இடமிருக்க முடியாது; மாறாக ஓர் லயமுள்ள சக்தியாக, ஒத்துழைக்கும் அம்சமாக, சமர்ப்பண உணர்ச்சி பரப்பும் முனை யாக அமைந்திட உண்மையாய் முயற்சிக்கவேண் டும். இவ்வுலகில் வேரூன்றியுள்ள அறியாமை, பொய்மை சக்திகள் தங்கள் பிடியினின்று யாரை யும் தப்பிவிட அநுமதிக்காது. எனவே நீங்கள் அனுபவமற்றவர்கள் என்ற நகைப்புக்கும், ஏளனத் திற்கும் ஆளாகலாம். ஆனால் உங்கள் வழிகளை மாற்றிக் கொள்ளாதீர்கள். இவ்வெதிர் மறைச் செயல் வலுவிழந்து, சுற்றியுள்ள நிலைகள் மெது

வாகவேனும் மாற ஆரம்பிக்கும். நீங்கள் பணி புரிவது இறைவனுக்காகவே, அவருடைய நோக்கங்களுக்குத் தொண்டாற்றவே; அறியாமை நிறைந்த கூட்டங்களிடம் பாராட்டுப் பெறுவதற்காகவோ, அரைக்குருடர்கள், முழுக்குருடர்கள் மத்தியில் பாராட்டுப் பெறுவதற்காகவோ அல்ல என்பதை நினைவுகூறுங்கள்.

இவ்வாறு செயலாற்றல்கள் உங்கள் ஆன்மிக வாழ்வின் ஒருங்கிணைந்த பாகமாகிவிடும். அது உங்கள் நேர்மை, தெய்வ லட்சியத்திற்கான ஈடுபாடு, இயல்பு மாற்றம் இவைகளை மறுபடி மறுபடி புடம் போட்டு சோதித்துக்கொள்வதற்காக அமையும் சோதனை மையமாகும்.

வேலை செய்யும்போது இயற்கையின் இயக்கத்தில் முற்றிலுமாக உங்களை இழந்துவிடாதீர்கள். உங்களுள் ஓர் பாகத்தை தனிப்படுத்தி இறைவனுடன் எப்போதும் இணைத்து வைத்திருந்து உயர் ஆணையை இயல்பு இயக்கங்களின்மீது செலுத்த வேண்டும். சிற்சில சமயம் வேலையை தாற்காலிகமாய் சில வினாடிகள் நிறுத்தி, அதை இறைவனுக்கு மறு சமர்ப்பணம் செய்யுங்கள். நினைந்து, நினைந்து சமர்ப்பியுங்கள். தோல்வியால் அடாத சோர்வோ அல்லது வெற்றியால் பெருமிதமோ கொள்ளாதீர்கள். ஒவ்வொரு தோல்வியும் ஓர் சோகமான நிகழ்ச்சியல்ல. அடிக்கடி வாழ்வில் பின்னோக்கிப் பார்க்கும்போது சில தோல்விகள் அதிர்ஷ்டகரமான தோல்விகளாயிருப்பதை உணர்வீர்கள். முழுமூச்சுடன் பிரயாசைப்படுங்கள்; மற்றதை ஆண்டவனின் சித்தத்திற்கே விட்டுவிடுங்கள். உங்களுடைய

சித்தத்தை ஆண்டவனுடையதோடு இசைக்கக் கற்றிடுங்கள். உங்கள் சித்தத்தை ஆண்டவனின் மீது திணிக்க முற்படாதீர்.

இதுவே கர்மயோக, செயல்யோக சாரமும் நீங்கள் மேற்கொண்டுள்ள யோகமார்க்கத்தின் ஒருங்கிணைந்த பாகமுமாகும்.

3. தூய்மைப்படுத்தல்

நம் முயற்சியின் மைய நோக்கம் நமது இயல்பை தெய்வீகமாக்குவதே. இதற்கான மார்க்கம் மனித இயல்பு படிப்படியான மாறுதல்களால் தெய்வீக இயல்பாக மாறிடும் வழிமுறைகளைக் கையாள வேண்டுமென்பதே. இவ்வழிமுறை ஒரு 24 மணி நேர (முழு நேர) திட்டமாகும்.

நீங்கள் எப்போதும் விழிப்புடனிருந்து உங்கள் உயர்நோக்கிற்கு எதிரானவற்றை உறுதியுடன் ஒதுக்கி, அவ்வுயர் நோக்கை எட்ட உதவுபவைகளை யெல்லாம் ஊக்குவிக்கவேண்டும். இம்முயற்சியின் பெரும் பகுதி மனோதத்துவ (Psychological) ரீதியைச் சார்ந்தது. நம் குணங்கள் ஒவ்வொன்றும் பழங்கால மிருக வாழ்க்கை பாரம்பரியத்திலிருந்து வந்த குணங்கள், மற்றும் சில எதிர்கால தெய் வீக வித்துக்கள் இவற்றூலான கலவையே. இவை களை தெய்வீகம் (daivi), அதெய்வீகம் (adaivi) என கீதை சொல்கிறது. அவற்றை மனிதத் தன்மை யை குறைக்கவோ, அதிகரிக்கவோ கூடிய ஆக்க சக்தி கள் அல்லது அவற்றின் எதிர்மறையானவை என்று

சொல்லலாம். முன் சொல்லப்பட்டவற்றில் பெரும் பாலானவை நம் ஜீவன், மனம், உயிர், உடல் முதலியவற்றில் பரவியிருக்கும் அகம்பாவ விருப்பங் களே. அவை நம்மை தம் இரும்புப்பிடியில் வைத் துக்கொண்டு, அநித்யமான பொருட்களை நாட வைத்து, நம்மை மற்றவரிடமிருந்து பிரித்து, சுய நலம், தற்பெருமை, பேராசை, கோபம், வன் முறை, வெறி ஆகிய சுயநலத்தீவுகளில் சிக்க வைக் கும். நீங்கள் மனமார்ந்த விடாமுயற்சியுடன் இவைகளை ஒதுக்க முயலவேண்டும். இவற்றைப் பற்றிய எண்ணங்களை விலக்கி, அவற்றின் இயக்கங் களுக்கு இடம் கொடாமலிருக்க வேண்டும். இந்த விலக்கலின் ஆரம்பம், அவற்றை முதலில் அடக்கி, பின்பு அவற்றின் தூண்டுதல்களை மன உறுதியுடன் நிராகரித்தலே. படிப்படியாக அவற்றின் தூண்டு தல் குறைந்துகொண்டே போகும். எக்காரணத்தி னாலும் அவற்றில் ஈடுபடுவதில்லை என நீங்கள் உறுதி யுடனிருப்பதை கண்டதும் அவை உங்களைத் தனியே விட்டுவிடும்.

இவ்வியக்கங்களை எதிர்த்து, அவற்றின் எல்லை யைக் கடந்துசெல்ல பயனுள்ள, மேலும் ஆக்கரீதி யான முறை ஒன்றுள்ளது. அது இவற்றின் எதிர் மறை குணங்களை துணிவாக, உறுதியாக வளர்ப் பதே. அற்பத்தனத்தை தாராளத்தாலும், கோபத் தை மன்னிப்பாலும், பகைமையை அன்பு அல்லது அசிரத்தையாலும் எதிர்கொள்ளவேண்டும். ஒவ் வொரு நாளும், ஒவ்வொரு கணமும்—ஸ்ரேயஸ் (Sreyas) எனும் கடினப் பாதையில் தெய்வீகத் தை நோக்கிச்செல்வதா அல்லது ப்ரேயஸ் (Preyas)

என்ற, பரிணமத்தில் சுலபமான மிருகவழிப் பாதை யில் கீழ்நோக்கிச் செல்வதா எனத் தீர்மானிப்பது உங்கள் கையிலிருக்கிறது. இறைவனை நாடுபவர் களுக்கு ஒரே நியமம்தான்: எதனுல் இறைவனை நோக்கி வளரும் வேகம் அதிகரிக்கிறதோ அதுவே நன்மை; எதனுல் அது தாமதிக்கப்படுகிறதோ அது வே தீமை.

ஆகையால் இவ்வெளியமுறையை உங்கள் உயர்ந்த மனத்தெளிவிற்கு (Best lights) ஒப்பிய படி உண்மையாக பின்பற்றுங்கள். கபடமற்ற தன்மையே உங்கள் பாதுகாப்பு. நீங்கள் நடை முறை தீர்மானங்களில் தவறுகள் செய்தாலும் அத ஞல் பாதகமில்லை. நீங்கள் பாதுகாக்கப்பட்டிருக் கிறீர்கள். ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தையும் உங்கள் பலத்தையெல்லாம் இறைவனின் பக்கமாகவும், உயர்மதிப்புகளிலும் செலுத்தக்கூடிய வாய்ப்பாக எடுத்துக்கொண்டு கீழ்இயல்புகளின் கவர்ச்சிகளை நிராகரியுங்கள். இம்முயற்சியில் ஈடுபடும்போது நம் மூதாதையர் வகுத்துள்ள பல அடிப்படை நீதி நெறிகள் நமக்கு வழிகாட்டியாக அமைந்துள்ள தைக் காணலாம். மேலோட்டமாகப் பார்க்காது இவ்வழிமுறைகளின் சாரத்தைப் புரிந்துகொண்டு பின்பற்றவேண்டும். ஆன்மிக குணங்களான தயை, அன்பு, சேவை, இசைவு (harmony), விசுவாசம், நேர்மையான சிந்தனை, பேச்சு, செயல் முதலிய வற்றையெல்லாலம் எந்த அளவிற்குக் கடைப்பிடித்து வளர்த்துக்கொள்கிருேமோ அதற்கேற்ருர்போல் கீழ்நிலை இயல்பின் அறியாமை, பொய்மை ஆகிய

வற்றின் திரை மெலிந்து ஆன்மா உங்கள் வாழ்வில் வெளிப்படும் வழி தெளிவாகும்.

இதயத்தின் உள் ஆழத்தில், சைத்ய புருஷனின் (Being) மத்தியில், இறை உணர்வுத் திரட்சியின் ஓர் பகுதியான சைத்யபுருஷன் (Psychic being), ஆன்மா (soul) உள்ளது. அது அன்பு, இசைமை (harmony), ஒருமை (unity), உண்மை ஆகியவற்றின் ஊற்று. இச்சைத்ய புருஷனின் செல்வாக்கு, செய்தி, ஒளி இவையெலாம் உங்கள் வாழ்வை விழித்தெழச்செய்து, உருவாக்கி வழி நடத்திச் செல்வதற்கேற்ப வாழ்க்கை நடைமுறையை வகுங்கள். சைத்ய புருஷன் வெளிப்பட வசதியான ஓர் சூழ்நிலையை உங்களுள் ஏற்படுத்தினுல்தான் இது சாத்யமாகும். உங்கள் தினசரி வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு அசைவும் (movement) மேற்சொன்னவற்றைத் தழுவி நடத்தல்வேண்டும். இதற்கு கடுமையான சுயதூய்மை, சுத்த எண்ணங்கள் இவற்றை மேற்கொள்வது அவசியம்; உள்ளே இருக்கும் சுத்தமான, ஒளிமய சைத்ய புருஷனைச் சுற்றி உங்கள் வழக்கமான நடைமுறைகளை நெய்தாலன்றி (weave) உண்மையான ஆன்மிக வாழ்க்கை சாத்யமில்லை. உங்களுள் இச் சைத்ய புருஷனின் இருக்கையை உணர முயற்சித்து அதனுடன் தொடர்புகொள்ளும் வழக்கத்தை விருத்தி செய்யுங்கள். உங்களை மௌனத்திலாழ்த்திக்கொண்டு எல்லா விஷயங்களையும் அதன் வழிகாட்டுதலுக்கும், ஆலோசனைக்கும் ஆட்படுத்துங்கள். உங்கள் விருப்பு வெறுப்புகள்—உணர்வளவிலோ அடிமட்டத்திலிருந்தோ—இடம்பெற அநுமதியாதீர். ஓர் எதிர்பார்ப்பு நிலையில் காத்

திருங்கள். மெதுவாக ஓர் அறிவிப்பு தன்னை புலப் படுத்திக்கொள்ளும். குரல்களின் மேல் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டாம். அகங்காரத்தின் குரல், எதிரி களின் குரல், குரல்கள், மற்றும் பல குரல், மேல் குரல்கள் உள்ளன. சைத்ய புருஷனின் உறுதியான, அதிகாரபூர்வ ஆலோசனைகள் உணர்ச்சிபூர்வமாக வே தெரியவரும். அதனைப் பின்பற்றுங்கள். ஆலோ சனை கேட்டுப் பெற்றபின் அதை மீறி செயல்படும் குற்றமிழைக்கவேண்டாம். அவ்வாறு (மீறி) செயல் பட்டால் அச்சந்நிதானக் கதவுகளை நீங்கள் அடைத் தவராவீர்.

இவ்வெல்லா வழிமுறைகளுக்கும், வெளிப்புற விதிகள், முறைகள் அல்லாத ஆனால் வீறுகொண்ட உள்ளார்ந்த விதிமுறைகளுள்ள கடுமையான கட்டுப்பாடு உண்டென்பதைக் காண்பீர்கள். சூஷ்ம அகங்காரத்திலிருந்தும் மற்றும் பல பொய்யான வழிகாட்டல் தந்திரமான பிராணனிலிருந்து வந்து உங்கள் வழிமுறையை சரியான பாதையிலிருந்து திசைமாற்றிச் செலுத்த முயலும். தன்னையே ஏமாற்றிக்கொள்ளும் திறன் மனிதனுக்கு ஏராளம். உறுதியான அகக்கட்டுப்பாட்டை உங்கள்மீது விதித்துக்கொள்ளுங்கள். நேர்மை, ஒளிவு மறை வின்மை, சீரியநிலை, அடிப்படை நாணயம், பணிவு இவையெலாம் இப்பாதையில் முன்னேற்றமடைய முக்யமான தேவைகள். சமூக வாழ்வில் உள்ள சில நற்குணக் கோட்பாடுகள் அவற்றை ஏற்படுத்திய சமுதாயத்திற்கு மட்டுமே பொருந்தும். ஆன்மிக வாழ்வில் அவற்றுக்கு முக்யத்துவமில்லை. ஆனால் நித்யமான ஆதாரங்களிலான இவ்வடிப்படை

மதிப்புகள் எக்காலத்தும் ஆளுகை கொண்டன. இது மிகப் பெரிய கோரிக்கையாகத் தோன்றுகிற தா? ஸ்ரீ அரவிந்தரின் மஹா வாக்யமான ''வாழ் வனைத்தும் யோகமே'' என்பதை கடைப்பிடிக்க வேணுமென்ருல் வேறு என்ன எதிர்பார்க்க முடி யும்?

4. உறக்கம்

நாள் முடிவில் அன்றைய உழைப்புக்குப்பின் சற்று ஓய்வெடுங்கள். அது தெளிவற்ற மந்தத்திலல்லாது ஒளி சார்ந்த ஓய்வாக இருக்கட்டும். கைகால்களை கழுவிக்கொண்டு சற்று இளைப்பாறுங்கள். மனம் இறுக்க நிலையிலிருந்து விடுபடும் வகையில் சுவா ரஸ்யமுள்ள, மகிழ்ச்சியூட்டுபவைகளைக் கொஞ்சம் படியுங்கள். கொஞ்சம் லேசான ஆகாரம் எடுத்துக் கொள்ளவும். எப்போதும் இரவுணவு மிகக் குறை வாயிருப்பது நன்மை. பண்டையகால பழமொழிப் படி காலையில் அரசனைப் போலவும், நண்பகலில் இளவரசனைப்போலும், இரவில் பரம ஏழையைப் போலும் சாப்பிடுவது சாலச்சிறந்தது. சாப்பாடு ஆனபின் புத்துணர்ச்சியோடிருந்தால் சில ஆன்மிக நூல்களை படிப்பதில் நேரத்தை உபயோகிசிகலாம். சுய சிந்தனே, சுய கவனிப்பு என்ற அடுத்த கட்டத் திற்கு நகர அது உங்களைத் தயார்ப்படுத்தும். படுப் பதற்கு முன், நடந்து முடிந்த அத்தினத்தில் நன் முறையில் நடந்துகொண்டது, உங்கள் லட்சியத் தின் தேவைகளுக்கேற்ப நடந்துகொள்ளாதது

இவையெல்லாம் திரும்ப நினைத்துப் பார்க்கவேண்டும்.

இவ்வாறு, அன்று விழித்தெழுந்ததிலிருந்து நடந்தவைகளை திரும்பிப் பார்ப்பது எப்போதும் பயனளிக்கும். நினைவாற்றலுக்கான தசைகளை வலுப்படுத்தி நினைவாற்றலை நற்பிடிப்பில் நிலைநிறுத்தும். நீங்கள் சந்தித்த மனிதர்கள், பேசிய சம்பாஷணைகள், அவற்றால் ஏற்பட்ட நிலைமைகளை சமாளித்த விதம் என இச் சம்பவங்களை ஒவ்வொன்றாக நினைவு கூறுங்கள். நேற்றைவிட இன்று முன்னேற்றமான முறையிலோ அல்லது புறம்பாகவோ நடந்துகொண்டிருப்பதை நீங்களே கண்டுகொள்ளலாம். எதை இன்னும் நன்றாக செய்திருக்கலாமோ, எங்கே தவறு ஏற்பட்டதோ அவற்றையெல்லாம் அடுத்த நாள் சரிசெய்ய முடிவெடுங்கள். அதில் ஆழ்ந்து உங்களையே நிந்தித்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை. அத்தவறை மறுபடி செய்யாமலும் அம்மாதிரி நிலைமை உருவாகாமலுமிருக்க ஆவன செய்யத் தீர்மானியுங்கள். ஆன்மீக வாழ்வைப் பொருத்தவரை தவற்றை உணர்ந்து, வருந்தி, அம்மாதிரித் தவறு மறுபடி செய்யக்கூடாதென்று உறுதி செய்துகொள்ளுவதே போதும். பின் அவ்விவரங்களை மறந்துவிடலாம். மறுநாளிரவு திரும்பப் பின்னோக்கிப் பார்க்கும்போது தீர்மானப்படி செய்தோமா எனப் பாருங்கள். இப்பயிற்சிக்குத் தேவை ஒளிவுமறைவின்மை, நாணயம், பொறுமை இவையே. ஆயினும் உங்கள் அகமுன்னேற்றத்திற்கு இதுவே மிகப் பெரிய மூலதனப் பங்காகும்.

இதன்பின் நீங்கள் படுக்கச்செல்ல தயாராக

லாம். படுக்கையின்மேல் ஓர் சிறு தியானத்திற்கு அமருங்கள். தீவிரமாக நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் மனதைப் பின்னிழுத்து, மெதுவாக்கி, இறைவனை நினையுங்கள். நீங்கள் அமைதியாவதை உணர்ந்து உறக்கம் வரத் தொடங்குகையில், தூக்கத்திலும் உணர்வுடனிருக்க உறுதிகொண்டு உறக்கத்தில் ஆழுங்கள். மல்லாந்து படுத்துறங்கவேண்டாம். அது தவறான நிலை. இயல்பான ஜீரணமுறைகளில் தலையிட்டு சிறுநீரகங்கள் மேல் அழுத்தமேற்படும். ஆண்களுக்கு அந்நிலை விந்து வெளியாகும் கனவு களுக்குத் துணைசெய்யும் நிலையாகும். இடப்புறமாகப் படுங்கள். உறக்கத்தினூடே புரள்வீர்களென்பது உண்மையே; விழிக்கும்போது உடனே சரியான நிலைக்கு வாருங்கள். ஒவ்வொருமுறை விழிக்கும் போதும் உடனே மந்தநிலையில் ஆழவேண்டாம். உறங்குமுன்னிருந்த தியான நிலையைத் திரும்பிக் கொணர்ந்து பின் மறுதூக்கம் தொடருங்கள். ஏதேனும் சுவாரஸ்யமான கனவு கண்டிருந்தால், அதை கனவு நினைவிலிருக்கும் கட்டத்திலிருந்து நினைவுக்குக் கொண்டுவர முயற்சியுங்கள்.

உடல் அமைதியுணர்வோடு, புத்துணர்ச்சியோடு எழுந்திருக்கும் நிலை ஒன்றுண்டு. அப்போது மறுபடி படுக்கச் செல்லாதீர். உங்கள் புத்துணர்ச்சியை விழுங்கும் தமஸ், மந்தம், ஊக்கமின்மை இவற்றில் நீங்கள் அமிழ்ந்து, உங்கள் உணர்வுகள் கீழிறங்கி, அடிமனத்திலிருந்து குழப்பமான கனவுகள் மேலெழும்ப வைக்கும். எழுந்திருக்கும்போது ஓர் உதறலுடன் எழாதீர். சம, ஸ்தூல நிலைக்குத் திரும்ப சற்று நேரம் பிடிக்கும். விழிக்கும்போது, இருந்த

நிலையிலேயே சற்று படுத்திருங்கள். கனவை, கூடிய வரை நினைவில் உள்ள மட்டும், முடிவுற்ற இடத்தி லிருந்து முழுவதையும் மறுபடி நினைவுக்குக் கொண்டுவர முயற்சியுங்கள். உறக்கத்திலும் உணர் வோடிருக்க கற்கும் முறை இதுவே. படுக்கப் போகு முன், உணர்வோடிருக்க வேணுமென்ற இச்சாசக்தி யை உடலின்மேல் பிரயோகித்தல், ஒவ்வொரு முறையும் விழிக்கும்போதெல்லாம் நினைவோடிருக்க மறுபடி மறுபடி பயிற்சி, முடிவாக அமைதியாகப் படுத்திருந்து உறக்கத்தில் நிகழ்ந்தவைகளை திரும்ப நினைவுக்குக் கொண்டுவருதல், இவையெல்லாம் நீங்கள் இரவுகளில் உணர்வோடிருப்பதற்கு சக்தி வாய்ந்த வழியாகும். இவையெல்லாம் உங்கள் வாழ்க்கையில் விழிப்பு, உறக்க நிலைகளை ஒருங்கி ணைத்து தொடர்ச்சியாக உணர்வுடனிருப்பதற்குத் தேவை.

உங்களுக்குத் தூங்குவதில் பிரச்னையிருந்தால் தூக்க மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்ளாதீர். அவை எப்போதும் வழக்கமாகி மேன்மேலும் மருந்தின் தேவையின் அளவு அதிகரித்துக்கொண்டே போகும். மாருக பகல்பொழுது வாழ்க்கையை கவனித்து இறுக்கம் (tension) ஏற்படுவதின் காரணத்தை வெளிக்கொண்டு வாருங்கள். ஏனெனில் வழக்க மாக ஏதேனுமொரு இறுக்கம் அல்லது கவலைதான் தூக்கத்தில் தலையிடும். அக் காரணியை (factor) அகற்ற முயலுங்கள். படுக்கைக்கு செல்லுமுன் உங்கள் அறையிலோ, தாழ்வாரத்திலோ மேலும் கீழுமாக சற்று உலாவுங்கள். நரம்புகளுக்கு கிளர்ச்சியூட்டும் மர்ம நூல்களைத் தவிர்த்து சாந்தி

யும் ஓய்வும் அளிக்கும் எதையாவது படியுங்கள்.[1] நீங்கள் ஜெபத்தை நம்பினால் தூக்கம் வரும்வரை ஜெபியுங்கள், அல்லது தியானியுங்கள். பகல் நேரத்தில் தூங்கவேண்டாம். அது இராத்தூக்கத்தை கெடுக்கும். ஒரு சிறு துயில் பரவாயில்லை. இதை ஒரு சாய்வு நாற்காலியில் சாய்ந்துகொண்டு செய்தல் நல்லது.

இரவில் அதிகச் சாப்பாடு, கிளர்ச்சியூட்டும் பேச்சு, சிலிர்க்கச் செய்யும் கதைகள், வெகுநேரம் தொலைக்காட்சி (TV) பார்ப்பது, இவையெல்லாம் தூக்கத்திற்கு பங்கமான விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும்.

5. கூட்டு சாதனை (Collective Sadhana)

நான் உங்களிடம் இதுவரை உங்கள் தனிப்பட்ட சாதனை பற்றிக் கூறினேன். உங்கள் சொந்த ஈடுபாடும், மேம்பாடும் இன்றியமையாதவையே யாயினும், ஒரு குறுகிய வட்டத்தில் உங்களை அடைத்துக்கொள்ளாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்பதையும் சுட்டிக்காட்டும் அவசியமுள்ளது.

---

[1] ஸ்ரீ அன்னையின் பிரார்த்தனைகளும் தியானங்களும் என்ற நூலிலிருந்து ஓரிரு பக்கங்கள் படிப்பது மிகவும் சாந்தியும், சமனமும் அளிக்குமென்பது அநுபவபூர்வமானது. அந்நூலையோ அல்லது அத்தன்மைகொண்ட வேறு புத்தகத்தையோ படிக்க முயலுங்கள்.

விநோத கற்பனைகளாலான உலகிற்குள் வாழும் அபாயத்திலிருந்தும் உங்களைக் காத்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்போதனை (teaching) ஓர் கூட்டு நோக்கை வற்புறுத்துகிறது; நீங்கள் அதில் சரியான மனோபாவத்துடன் பிரவேசித்தால் கணிசமான நற்பயன் பெறுவீர்கள்.

உங்களுடன் மனமொத்த சக-சாதகருடன் சேர்ந்து படித்தல், பிரார்த்தனை, தியானம் இவற்றை அநுசரிக்க ஆரம்பத்தில் ஓர் திட்டம் வகுத்துக் கொள்ளலாம். சம்பிரதாயமற்ற ஓர் வட்டமாகவோ, தொகுதியாகவோ ஓர் சங்கம் அமைத்து தேவைக்கேற்ப மாற்றக்கூடிய ஒரு நிகழ்ச்சி நிரலை நீங்கள் ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

இம்மாதிரி திட்டம் ஒழுங்காக, பவித்ரமுடன் அநுசரிக்கப்படுவது முக்யம். நீங்கள் எல்லோரும் கட்டாயமாக ஓர் தேர்ந்தெடுத்த இடத்தில், குறிப்பிட்ட தினங்களில், குறிப்பிட்ட நேரங்களில் தவருது சந்திக்கவேண்டும். ஏதாவதோர் வீட்டிலோ அல்லது முறைவைத்து பல வீடுகளிலோ மாறிமாறி சந்திக்கலாம். ஆனல் நேரம் தவருமலும், ஒழுங்காகவும் இருங்கள். இது முக்யமானது; ஏனெனில் பல சாதகர்கள் (seekers) கூடி ஒருமுனைப்படும் போது ஓர் சாந்நித்யம் ஈர்க்கப்படுகிறது; ஒழுங்கு முறையோடு காரியங்கள் நடக்குமானல் அச் சாந்நித்யம் அம்மையத்தில் நிலையாகிவிடுகிறது. அச் சாந்நித்யத்தை நீங்கள் மதித்து ஒழுங்காக ஆஜராக வேண்டும்.

நீங்கள் ஆரம்பத்தில் மாதமோர்முறையோ, இருவாரங்களுக்கோர்முறையோ, குறிப்பிட்ட நாளில்

சந்திக்கலாம். நீங்கள் கூடியதும், சந்திப்பு அறைக்குள் நுழையுமுன்பே வழக்கமான சமூக சம்பிரதாயப் பேச்சுக்களை முடியுங்கள். சில வாசனை வத்திகளை ஏற்றுங்கள். அவை சூழலிலுள்ள மாசுகளை எரித்து காற்றில் மிதக்கும் சிறிய ஸ்தூல சக்திகளை வெளியேற்றும். சில பாட்டுக்களுடன் ஆரம்பிப்பது சிலாக்யம். அது சில நிமிஷங்களுக்கு ஸ்ரீ அன்னையின் ('ஆர்கன் organ') இசைக்கருவி சங்கீதமாகவோ அல்லது ஓர் அங்கத்தினர் பாடும் பக்திப் பாடலாகவோ இருக்கலாம். அங்கத்தினர்களின் விருப்பத்திற்கேற்ப ஒரு கூட்டு சங்கீர்த்தனம் வழக்கமாய் (regularly) செய்யலாம். இது மனதும், உணர்ச்சிமய ஜீவனும், ஸ்தூல தேகமும்கூட பிரார்த்தனை இலக்கை நோக்கி மையப்படுவதற்கு பலமுள்ள சக்தி கொடுக்குமென கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது. முரடான அதிர்வுகள் வெளியேற்றப்பட்டு, உயர்தர ஒலி அதிர்வுகள் உட்சென்று சுத்தப்படுத்தி, மேல் தூக்கிவிடும்.

அதன்பின் வாசிப்பை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஸ்ரீ அரவிந்தரின் யோக அடிப்படைகள் (Bases of Yoga); ஸ்ரீ அன்னை (The Mother) அல்லது ஸ்ரீ அன்னையின் எல்லாவற்றினும் உயர்ந்த கண்டுபிடிப்பு (The Supreme Discovery); சம்பாஷணைகள் (Conversations); அல்லது கீதை (The Gita) அல்லது ஓர் உபநிஷத் (An Upanishad) அல்லது சங்கத்தினருக்குப் பிடித்த மற்ற ஏதேனுமான ஆன்மிக உபதேசங்கள், இம்மாதிரி ஆன்மிகத்திற்கு வழிகாட்டும் நல்விஷயத்தை தேர்ந்தெடுக்கவும். ஒவ்வொருவரும் அன்றைய சங்கத்தில்

படிக்கவேண்டிய பாகத்தை முன்கூட்டியே படித்து அவரவர்க்கு பிடித்தமான அல்லது புரிந்துகொள்வ தற்கு கடினமாக உள்ள பகுதிகளை கோடிட்டோ அல்லது மற்ருெரு நோட்டில் எழுதியோ வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஒருவர் அப்பகுதியின் சுருக்கத் தைக் கொடுக்க முன்வந்து தன் விளக்கத்தை அளிக் கலாம். அவரைத் தொடர்ந்து ஒவ்வொருவரும் தமக்கு உகந்த, தேர்ந்தெடுத்தவற்றையும் அவை தனக்கு ஏன் உகப்பானதென்பதையும் விளக்க வேண்டும். இப்படிப்பில் அங்கத்தினர்களுக்குள்ள கஷ்டங்களை மனதில் கொண்டு அனுசரணையுடன் விவாதிக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு கூட்டத்திற்கும் மாறிமாறி யாரேனுமொருவர் தலைமை வகித்தல் யுக்தமானது. ஒவ்வொருவருக்கும் முழுமையாக பங்கேற்கும் உணர்ச்சி இருக்கவேண்டும். அர்த்த முள்ளதோர் கூட்டம் அமைந்திட ஒவ்வொருவரும் பாடுபடவேண்டும். ஆனாலும் சர்ச்சைகளோ, கோபமோ கூடாது. விளக்கம் தேவைப்படும் முக்ய விஷயங்களை, பின்னர், தேர்ந்தெடுத்த ஆலோசகர் அல்லது ஆலோசகர்களிடம் விளக்கம் கோரலாம். இப்படிப்பு நேரம் 40, 45 நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடிக்கக்கூடாது. முடிவில் சாவித்ரி (Savitri), உப நிஷத் (Upanishad), பைபிள் (Bible), கீதை (Gita) போன்ற ஏதேனுமொரு ஆன்மிக நூலிலிருந்து பொருத்தமுள்ள சில வரிகள் படித்து, அதையே, தொடர்ந்து செய்யப்போகும் தியான விஷயமாக் கிக்கொள்ளலாம்.

ஒரு பொது தியானப்பொருளே கூட்டு தியானத் திற்கு மிக முக்யம், இல்லையேல் கண்களை மூடிய

க்ஷணமே ஒவ்வொருவரும் தனக்கென்றதோர் தனி உலகில் புகுந்திடும் வாய்ப்பு உள்ளது. மாருக எல்லாரும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பொருளேயே தியானிக்கவேண்டும். இப்படிச் செயல்பட முடிந்தால் நன்று, முடியாவிடில் தியான விஷயத்தை முன்னதாகவே அறையில் ஒரு பலகையில் எழுதி, பார்வையாய் வைப்பது நல்லது. தியானகாலம் பதினைந்திலிருந்து முப்பது நிமிஷங்கள் நீடிக்கலாம். பின்பு அங்கத்தினர் மௌனமாக கலேயலாம், அல்லது பிரார்த்தனே ஒலிகளாக அவர்களுடைய காதுகளில் எதிரொலித்துக்கொண்டேயிருக்க ஹேதுவாக அனேவரும் ஒன்ருய் ஒரு சிறிய சங்கீர்த்தனம் செய்யலாம்.

இவ்விதமானதோர் கூட்டுப் பயிற்சியால், பலவீனமானவர்கள், பலமுள்ளோரின் ஆதரவை சம்பாதிப்பார்கள். ஒவ்வொருவரின் ஆர்வமும், மற்ருேரின் ஆதரவைப் பெற்று, ஓர் உறுதியான ஆர்வமிக்க சாதகர்களின் கட்டுக்கோப்பான சமுதாயம் உருவாகி, நீங்கள் வாழும் சமூகம் விரிவான சக்திமிக்க சமூகமாக உருப்பெற ஏதுவாகிறது. சமூகத்தினின்று நாம் எவ்வளவோ பெறுகிருேம், அதற்கு ஈடாக ஏதேனும் செய்யவேண்டிய கடமையை நாம் நினேவில் இருத்திக்கொள்ள வேண்டும். அதோடு உங்கள் சூழ்நிலே எவ்வளவு தூரம் குற்றமற்று பூரணமாக உள்ளதோ அதைப் பொறுத்தே நீங்களும் பூரணமாக இருக்கமுடியும்.

6. படித்தல்

நீங்கள் ஆன்மிக வாழ்க்கையைத் தேர்ந்தெடுத்ததும், நீங்கள் எத்தகையவர்களிடம் சகவாசம் வைத்துக்கொள்கிறீர்கள் என்பது முக்யமாகிறது. ஒவ்வொருவரும் அவரவரின் வாழ்க்கைமுறை, எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், செய்கைகள், அக உணர்வு முதலியவற்றிற்கு ஏற்றூர்போல் அதிர்வுகளை ஏற்படுத்துகிருர்கள். அவை மிக உதவிகரமானவையாகவோ அல்லது நலமற்ற, அதனுல் கெடுதியான, மிகத் தீமை விளைவிக்கக்கூடியவையாகவோ இருக்கலாம். ஆன்மிக ஆர்வத்தை சீர்குலைக்கும் அண்மையுடையோர் சிலருண்டு. வாய்மொழியாலோ, மற்ற வழியிலோ அவர்கள் சந்தேகங்களை தோற்றுவித்து, சமனமற்ற இறுக்கங்களை நுழைத்து, உங்கள் முன்னேற்றத்திற்கு பகையான அலைகளை பல்வேறு வழிகளில் செலுத்துவார்கள். நீங்கள் விழிப்புடனிருந்து அம்மாதிரியோரின் சகவாசத்தை தவிர்க்கவேண்டும். மேலும் பேய்குணமுள்ள சிலருண்டு. அவர்கள் உங்கள் பிராண சக்தியை உறிஞ்சி உங்களை ஈரமற்ற, சக்தி இழந்தவராகச் செய்துவிடுவார்கள். அவர்கள் சுவையாக சம்பாஷிப்பவர்களாக இருக்கலாம், வேறு வகைகளில் கவர்ச்சியுள்ளவர்களாக இருக்கலாம். ஆனுல் உங்களை சோர்வடைந்துவிடச் செய்து வற்றடித்துவிடுவர். இவர்களிடமிருந்து நீங்கள் விலகி இருப்பதையே முக்ய குறியாகக் கொள்ளவேண்டும்.

அம்மாதிரியானவரைத் தவிர்ப்பது உங்களால் சாத்யப்படாதபோது என்ன செய்வதென நீங்கள் கேட்கலாம். தினமுமில்லாவிடினும் அடிக்கடி அவர்

களுடனிருக்கும் அவசியத்தை சூழ்நிலைகள் ஏற்படுத் தலாம். அச்சமயங்களில் ஓர் வழியுண்டு. அது அவர் களுடன் தனிமுறையில் சொந்தத் தொடர்புகொள் ளாமலிருப்பதே. அவர்களுடன் பழகலாம். அவர் களுடன் வேலை செய்யலாம். ஆனால் உள்ளார்ந்த பரிவு கூடாது. ஒருவித ஒட்டுறவற்ற தொடர்பு ஏற்படுத்திக்கொள்ளவும். அது உங்களை பாதிக்காது.

நல்லவர், புனிதமானவர், யோகப்பாதையில் முன்னேறியவர் ஆகியோரின் சகவாசத்தை நாடுங் கள். சத்-சங்கம், புனிதமானவரின் உறவு இவை ஆன்மிக வாழ்வில் முக்ய பங்கு வகிக்கின்றன. அம் மாதிரியானவரை ஓர் கொழுந்துவிட்டெரியும் நெருப்பிற்கு ஒப்பிடுகிறார் ஒரு ரிஷி. அதில் போடப் படும் ஒவ்வொரு மரக்கட்டையும், அது காய்ந்த தோ அல்லது ஈரமுள்ளதோவாயினும், சூடேறி நெருப்பு பற்றிக்கொள்ளத் தயாராகிவிடுகிறது. நெருப்புக்கு மிக அருகாமையில் இருப்பதனாலேயே அது பதமாகித் தயாராகிவிடுகிறது. ஆழ்ந்த அல் லது உயர்நிலை எட்டிய ஒருவரின் அண்மையிலிருக் கும்போது நீங்கள் அவருடைய அதிர்வுகளை தானா கவே (automatic) கிரகிப்பீர்கள். தெரிந்தோ, தெரியாமலோ அவை உங்களிடம் சக்திமிக்க விளை வுகளை உண்டுபண்ணும். அதிகம் முயற்சிக்காமலே உங்கள் இயல்பான ஸ்வபாவத்திலுள்ள தடைகள் வலுவிழந்து, உதவிகரமான தூய்மை, ஆர்வம் இவற்றின் அசைவுகள் வலுவடைகின்றன. அவற் றின் காரணமாக அடிப் பரப்பில் முதிர்ச்சி ஏற் பட்டுக்கொண்டே இருக்கிறது. அவர்கள் அண்மை யே பயனளிக்குமென கருதக்கூடிய சாதுக்கள்,

ரிஷிகள் எங்கிருக்கிறார்களென நீங்கள் கேட்கலாம். அம்மாதிரியானோர் தற்காலத்தில் அனேகம் பேர் இல்லை என்பதும் உண்மையே. அவர்களைத் தேடு வதும் சாத்யமில்லை. ஆனால் அப்படிப்பட்ட சத்-சங் கத்தை ஸ்தூலமாகத் தேடவேண்டிய அவசியமு மில்லை. முழுமையான ஆன்மிக அசைவுகளை உள் ளடக்கிய இறை-சித்தியுடையோரின் வாய்மொழி களும், எழுத்துக்களும் அடங்கிய புத்தகங்கள் உள் ளன. அப்புத்தகங்கள் அவர்களுடைய ஆன்மிக அதிர்வுகள் கொண்டதாயும், ஒவ்வோர் சொல்லும் முழுமையான ஆன்மிக சக்தி வாய்ந்ததாகவும் இருக்கும். அம்மாதிரி நூல்களை தினமும் பக்தி யுடன் படிப்பதற்கென கொஞ்ச நேரம் ஒதுக்கவேண் டும். சுயபோதனை, ஒழுங்காகப் படிப்பது ஆகியவை வெகுகாலமாக ஆன்மிக வாழ்க்கைக்குத் தயார் செய் யும் அநுசரிப்பு முறையாக நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளன.

தத்வார்த்த நூல்களைப் படிக்கவேண்டும் என்ற கட்டாயம் ஏதுமில்லை; ஆனாலும் அவற்றின்மேல் உங்களுக்கு நாட்டமிருந்தால் படிக்கலாம். அவை தத்வ சாஸ்த்ரிகளின் கண்ணோட்டத்தில் வாழ்க்கை முறைகள், மனித மன அவாக்கள், லட்சியங்கள், இவைகளைப்பற்றி புரிந்துகொண்டு உங்கள் மனம் விரிவடைய உதவும். ஆனால் தத்துவங்களெல்லாம் பொதுவாக மனத்தின் ஊகங்களும், கோட்பாடுக ளுமே என்று அறியுங்கள். அவை உங்கள் சாத னைக்கு (Sadhana) உதவுமென்ற கட்டாயமில்லை. மாறாக ஒவ்வொரு தத்வ விளக்கத்தையும் தேவ வாக்காக எடுத்துக்கொண்டால் நீங்கள் குழப்ப மடையலாம். அல்லது பல தத்வங்களை அறிந்து,

அதனுல் சித்திபெற்றுவிட்டதாக கருதி, திருப்தியான நம்பிக்கையில் ஓய்ந்திருப்பீர்கள்.

உங்களுக்கு அநுபவமே தேவை, தத்வ விளக்கமல்ல. ஆகவே ஆன்மிக யோகப் பயிற்சி பற்றிய நூல்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள். இறை உணர்வுகள் அடையப்பெற்ருேரின் அநுபவங்கள், வாக்குகள் அடங்கிய நம்பகமான நூல்களேயே தேர்ந்தெடுங்கள். முடிந்தவரை நீங்கள் தேர்ந்து எடுத்துள்ள லட்சியம், வழிநடக்கவேண்டிய பாதை சம்பந்தமான புத்தகங்களேயே தேர்ந்தெடுங்கள். ஏனெனில் பல ஆன்மீகப் பாதைகளிருப்பது உங்களுக்கே தெரியும்: அத்வைதம் (Advaita – non-dualism) த்வைதம் (Dvaita-dualism); பூர்ண அத்வைதம் (Poornadvaita); ஒருங்கிணேந்த உண்மை (Integral Realism) இப்படியாக பல உள்ளன. ஒவ்வொன்றின் தத்வங்களும் முறைகளும் வேறுபடும். அவற்றின் பலதரப்பட்ட ஆரம்ப முனேகளேயும், குறிக்கோள்களேயும் அவ்வாராய்ச்சிகளே படிக்கும்போது மனதிற்கொண்டு, உங்கள் வழிமுறைக்கு துணே செய்பவைகளே மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ளவும். முதலில் நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்திருக்கும் பாதைக்கு சம்பந்தமுள்ளவற்றைப் படித்த பிறகே, மனதை விசாலப்படுத்தக்கூடிய மற்ற பொதுமறை நூல்களேப் பார்த்தல் நன்று.

உங்களுக்கு முன்னேடியாகச் சென்றவர்கள் என்ன சொல்லியிருக்கிருர்கள் என்பதைப் படிப்பதில் பல நன்மைகளுண்டு. நீங்கள் முன்னேறுவதற்கான படிகளேக் கற்றுக்கொள்கிறீர்கள். படுகுழிகளேப் பற்றி எச்சரிக்கப்பட்டு வழிப்பாதையின்

வரைபடத்தையும் அடைகிறீர்கள். வழிநெடுகில் ஏற்படும் அநுபவங்களின் பொருள் உங்களுக்கு தெரியவரும். அவர்களுடைய அநுபவங்களால் நீங்கள் பயனடைவீர்கள். நீங்கள் அவர்களுடைய சூழ்நிலையில் வசிப்பீர்கள். அவற்றை மேலும் படிக்கும்போது அப்பாதையிலேயே நீங்கள் மேலும் செல்லத் தயாராகிவிடுவீர்கள். துரித முன்னேற்றத்திற்கு உதவியான பல இன்றியமையாத குறிப்புகளை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

ஒரே சமயத்தில் எல்லாவற்றையும் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கவேண்டாம். உண்மையாகவே அதற்கு அப்பாற்பட்ட விஷயங்களை கிரகிப்பது மனதிற்கு கஷ்டமானது. உங்கள் மனத்தை சும்மாயிருக்கச் செய்து புத்தகங்களில் பொதிந்துள்ள ஞானம் உங்களுள் வளரச் செய்ய வேண்டும். ஒரு தரம், இரண்டு தரம், மூன்று தரம் படியுங்கள். ஒவ்வொரு தடவையும் மேலும்மேலும் புரிந்துகொள்ள ஆரம்பிப்பீர்கள். ஆன்மிக நூல்கள் எல்லாவற்றையும் மனத்தால் புரிந்துகொள்ள முடியாது. ஸ்ரீ அன்னை இதயத்தால் புரிந்துகொள்வதுபற்றிப் பேசுகிறார். அதை மனதில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். சரியான நோக்குடன் அணுகினல் நம்மை நேரடியாக நம் இலக்கிற்கு எடுத்துச்செல்லும் நூல்கள் உள்ளன. ஆன்மிக சக்தியும் ஒளியும் உள்ள சஞ்சிகைகள் உள்ளன. ஸ்ரீ அரவிந்தரின் சாவித்ரி (Savitri) ஸ்ரீ அன்னை (The Mother), கீதை (Gita) ஈசோபநிஷத் (Isha Upanishad) இவை எல்லாம் எடுத்துக்காட்டாகவுள்ள மாதிரி நூல்கள். வேறு பலவும் உள்ளன. அவற்றை வெறும் இலக்கிய படைப்புக

ளாக எண்ணுமல் தங்களை அணுகுபவரிடம் நீடித்த பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் உயிரோட்ட உருவகங்க ளாகக் கருதி, அடக்கமுடனும், பக்தியுடனும் படிக்கவேண்டும்.

படித்து தெரிந்துகொள்வது மட்டுமே போது மானதல்ல. படித்ததைப் பயின்று, தினசரி வாழ்க் கையில் கடைப்பிடித்து, எண்ணங்களையும் உணர்ச்சி களையும் படித்ததற்கேற்றுர்போல் மாற்றியமைத் துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

மிகவும் அதிகமாய் படிக்க முயலவேண்டாம். அமைதியாகவும் மெதுவாகவும் நீங்கள் கிரகிக்க முடிந்த அளவு படியுங்கள். படித்தவற்றில் பிர தான குறிப்புகளை ஓரத்திலோ அல்லது இன்னும் சிலாக்யமாக ஓர் தனி (Note Book) குறிப்புப் புத்தகத்திலோ குறித்துவையுங்கள். இரவில் அன்று நடந்த சம்பவங்களை நினைவிற்கு கொண்டுவந்து திரும்பப் பார்க்கும்போது இக்குறிப்புகளையும் சுருக்கமாக அந்நினைவில் வருமாறு சேர்த்துக்கொள் ளவும். இம்மாதிரியாக இவைகளை தினசரி நடவடிக் கைகளின் நிரந்தர பாகமாக ஆக்கும்போது இப் படிப்பு உங்களுக்கு ஓர் ஆன்மிக ஊட்டம் கொடுத்து நாள்முழுவதும் தெம்பூட்டுவதை உணர் வீர்கள்.

7. மனோபாவங்கள்

அன்றாட அலுவல்கள் கொண்ட பகுதியும், ஆன்மிக வாழ்க்கையும் ஒன்றுக்கொன்று ஒவ்வாதவை என்று பொதுவாக நினைக்கப்படுகிறது. இப்பூவுலகில் உள்ள வற்றின் ஸ்திரமின்மையை எப்போதும் மனதின்

முன் வைத்துக் கொண்டு அவற்றில் மும்முரமாக ஈடுபாடுகொள்ள மறுதலிக்குமாறு சொல்லப்படுகிறது. நீங்கள் கூடியவரை புறவாழ்க்கைப் பகுதியை தவிர்த்துவிடவேண்டுமெனப்படுகிறது. சுருங்கச்சொல்லின் புற, பூவுலக வாழ்க்கை குறைந்த தரதரமுள்ளதாக மதிப்பிடப்படுகிறது. ஆனுல் ஒருங்கிணைந்த பூரண வாழ்க்கை நோக்கில் இவ்வித ஒதுக்கலுக்கு இடம் அளிக்கும் அங்கீகாரம் கிடையாது.

தெய்வம், ஆன்மாவில் மட்டுமல்லாது மனம், பிராணன் மற்றும் ஜடப்பொருள்களிலும் வியாபித்திருக்கிறது: மனோ ப்ரஹ்மா (Mano Brahma), அன்னம் பிரஹ்மா (Annam Brahma) – தைத்ரிய உபநிஷத் (Taittiriya Upanishad). சிருஷ்டி கர்த்தாவாகிய லோகநாயகனுக்கும், உங்கள் சொந்த உயர் நிலையிலுள்ள ஆன்மாவுக்கும், எங்கும் பரவிய வியாபகமான இறை உணர்வுகளின் தெய்வீக சாந்நித்யத்திற்கும் மதிப்பு வைத்து ஒருங்கிணைந்த பூரணத்தில் ஈடுபட நீங்கள் கடமைப்பட்டிருக்கிறீர்கள்.

உங்கள் புற, அக வாழ்வுகளிடையே பிளவு இருக்கமுடியாதென்று இதனுல் புலனுகும். நீங்கள் நினைப்பது, உணர்வது, செய்வது எல்லாவற்றுக்கும் உட்புற விளைவுகளுண்டு. அவைகள் நீங்கள் உங்கள் இயல்பை மாற்றி மேம்பாட்டை நோக்கி எடுக்கும் உள்ளார்ந்த முயற்சியில் காடிகளை உண்டாக்கி செய்வினைகள் (Samskaras) ஏற்படுத்தி தங்கள் நிலையை மும்முரமாய் உணர்த்தும். வேறு பல மார்க்கங்களில் செய்யப்படுவதுபோல நீங்கள் இயற்கையை ஒதுக்கக்கூடாது. இயல்பை மேல் நோக்கிச் செலுத்தக் கற்று அதை சுத்தமாக்கி,

மாற்றியமைத்து தெய்வீகப்படுத்தவேண்டும். அஞ்ஞான நிலையுள்ள பிரகிருதியே ஞானத்தில் சக்தியாக வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறது. ஆதலால் உங்கள் அன்றாட வாழ்வு உங்கள் அகவாழ்வுடன் நெருங்கிய சம்பந்தமுள்ளதென நோக்கவேண்டும். இச்சூழ்நிலையில் அக முன்னேற்றம் எவ்வித வெளிப்புற வாழ்க்கையை நடத்துகிறீர்கள் என்பதை தழுவி நிற்கிறது. அது ஆன்மிக உணர்வுப் பயிர் வளர்வதற்கான சூழ்நிலையை அளிக்கவேண்டும்.

அதனால் நீங்கள் தெய்வீக உணர்வுகள் வளர்வதற்கு புறம்பானவற்றை நீக்கிடும் ஒழுங்குமுறைகளை உங்கள்மேல் விதித்துக் கொள்ளுங்கள். அதிமுக்யமாக மனதில்கொள்ள வேண்டிய விஷயம் ''அகங்காரம்'' (Ego). எப்போதும் மிக விழிப்புடனிருந்து அகங்காரச் செயல்களில் ஈடுபடுவதைத் தடுக்கும் முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். அதே சமயம் அகங்காரத்தைக் குறித்த பயம் ஆக்ரமிக்கவிடும் தவறைச் செய்யாதீர்கள். அகங்காரத்தினுல் அசைக்கப்பட மறுத்து அதன் செல்வாக்கிற்கு ஆட்படாமல் கவனமாக இருந்தாலே போதும். அகங்காரத்திற்கு பல நுட்ப வடிவங்களுண்டு. சர்வ சாதாரணமானதொன்று ஒருவரின் சுயமுக்யத்வ எண்ணமே. ஆன்மிக வாழ்க்கையை நீங்கள் தொடங்கும் ஆரம்ப நிலையிலேயே அது ஆன்மிக அகங்காரமெனும் வடிவம் எடுக்கும்; இவை ஓர் முரண்பாடான வார்த்தைகளாகத் தோன்றலாம். ஆனுல் அப்படித்தான் உள்ளது. 'நான் முக்யமானவன், விசேஷமானவன், மற்ருேரைவிட உயர்ந்தவன், மற்ருேரைவிட உயர் வாழ்க்

கை வாழ்பவன்'; என் முக்யத்தை பிறர் உணர வேண்டுமென எதிர்பார்த்து அவர்கள் கவனியா விட்டால் என் உடை, பேச்சு, நடை, மாறுதலான வாழ்க்கைமுறை இவற்ருல் கவனம் ஈர்க்கும் நடவடிக்கைகளை எடுப்பேன் என இப்படியாக. மேற்கண்ட வித அகங்காரம் தனி மனிதர்களை மட்டுமல்லாமல் மனிதக் குழுக்களையும் பாதிக்கிறது. ஆன்மிக உத்தேசமுடன் ஆரம்பத்தில் துவக்கப்பட்ட சபைகள் பல இம்மாதிரி உயர் மனப்பான்மையை வளர்த்து ஆன்மிக தற்கொலை செய்துகொண்டுள்ளன. தங்களை உயர்வாக எண்ணி, மற்ற சபைகள் மேல் மனமிரங்குவது போன்ற மனோபாவம் வளர்த்துக்கொண்டு, தங்களை தனிமைப்படுத்திக்கொண்டு தேக்கமடைகிருர்கள். இவ்வபாயத்தைப்பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள். இவ்வபாயத்தினின்றும் பாதுகாத்துக்கொள்ள சிறந்த உபாயம் பணிவு. ஓர் பகட்டான பணிவல்ல. அது மறுபடி இன்னொரு வித அகங்காரமே — ஆனுல் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயம் மிகப் பெரிய அளவிலுள்ளது, அன்பும் தெய்வீக உணர்வுகளும் இன்னமும் முடிவிலா வளர்ச்சியடைய வேண்டியுள்ளன என்று உண்மையாக, அநுபவபூர்வமாக உணருமுன்னர், ஒருவர் வெறும் பூஜ்யமே. உங்களைப்பற்றி திருப்தியாக நீங்கள் நினைக்கும்போது உங்களைவிட முன்னேறியுள்ளோருடன் உங்களை ஒப்பிட்டுக்கொள்ளுங்கள்; அவலநிலை ஏற்படும் சமயம் உங்களைவிட மேலும் மோசமானவருடன் ஒப்பிட்டுக்கொள்ளுங்கள். இம்மாதிரி பணிவுணர்வினுல் முக்யமற்ற கையாலாகாதவனென்ற எண்ண மாற்றம்

அடையவேண்டாம். நீங்கள் தெய்வ மாதாவின் குழந்தை என்பதை அறிந்து, அவருடைய தெய்வீக உணர்வில் ஒன்றி ஐக்யமாகும் வழிச்செல்கிறீர்கள் என தெரிந்துகொள்ளுங்கள். நீங்கள் எவ்வளவுக்கு அவருள் வசிக்கிறீர்களோ அவ்வளவு அவர் உங்களிடம் வசிக்கிறார். ஓர் சமநிலை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இறைவனின் வெளிப்பாடுகள் பற்பல வகையானவை எனும் கொள்கையை மனதிலிருத்திக்கொள்வது உதவியாக இருக்கும். எல்லாரும் வெவ்வேறு வளர்ச்சி நிலைகளிலிருக்கிறார்கள்; அவரவர் தன் சுய உணர்வுகளின் முக்யத்தின் பிரகாரம் செயல்பட வேண்டியிருக்கிறது. ஆகையால் பல்வேறுவித இயக்கங்கள், அமைப்புகள், முறைகள் உள்ளன. இவ் விஷயங்களில் மேலானது, கீழானது, உயர்வு, தாழ்வு என்ற கேள்விகளுக்கு இடமேயில்லை. உங்களுக்கு எது பொருத்தம், எவை தேவையானவை என்பதே குறியாகும். இப்படியாக உங்களைக் கவர்ந்து இழுத்திடும் தத்வம் இன்னொருவருக்கு பொருந்தாதிருக்கலாம். அவருக்கு உகந்த வேறோர் உண்மை இருக்கும். திறந்த மனதுடனும், விசால நோக்குடனும் மற்றுமுள்ள ஒவ்வோர் அணுகு முறையிலிருக்கும் உண்மை அல்லது உண்மையின் அம்சத்தை தெரிந்துகொள்ள இது உதவியாயிருக்கும். தீர்ப்பளியாது புரிந்துகொள்ள கற்றிடுங்கள்.

மற்றும் இயற்கையாகவே பரிணும வளர்ச்சியில் மனதால் வகுக்கப்படும் எம்முறை ஞானமும் இறுதியானதாக ஆகிவிடமுடியாது. மானிட மனமும் வளர்ச்சி அடைந்துகொண்டேயிருக்கும் ஒன்றுதான்;

அதன் விளைபொருளும் வளர்ச்சியினால் ஏற்படும் மாறுதல்களுக்குட்பட்டதே. மேலும் மனம் கிரஹித்துக்கொள்ளக்கூடிய உயர்நிலை அளவிற்குட்பட்டே உண்மை வெளிப்படும். ஞானம் எப்போதும் வளர்ந்துகொண்டேயிருக்கிறது; அதன் விஸ்தீரணம் விரிவடைகிறது. இறுதியை மனம் அறியமுடியாது. அத்வைதம் (Advaita), த்வைதம் (Dvaita), விசிஷ்டாத்வைதம் (Vishistadvaita) ஆகியவற்றை ஆதரிப்போரிடையே நடக்கும் வாதங்கள், சர்ச்சைகள் பயனற்றவை என்பதை ஸ்ரீ அரவிந்தர் எடுத்துக்காட்டுகிறார். இத்தத்துவங்கள் ஒவ்வொன்றும் ஓர் குறிப்பிட்ட ஆன்மிக அநுபவ அடிப்படையிலானவை. எல்லாமே அவரவர் நோக்கில் சரியானதே என்று முறையாக விளக்குகிறார். ஒவ்வொன்றும் சரியே, ஆனால் தனதே உண்மை என்று பிரத்யேக உரிமை கொண்டாடுவது தவறு. மேல்மன நோக்கின்படி (overmind view) ஒவ்வொரு அணுகுமுறைக்கும் ஓர் நியாய அடிப்படை உண்டென்பதை நன்குணர்ந்து அவற்றின் பொருத்தம், பங்கு இவை என்னவெனப் புரிந்துகொள்ள முயல்வது உங்கள் அக உணர்வுகளும், மனமும் விசாலமடைய உதவும். நீங்கள் அவைகளின் குறைகளையும் காணலாம். ஆனால் அவற்றைச் சுட்டிக்காட்டுவதன்மூலம் உங்கள் நிலையின் உயர்வை சூஷ்மமாக நிலைநாட்ட முற்பட வேண்டியதில்லை.

நன்கு விளக்கப்பட்ட இலக்குகளும் தெளிவான வழிமுறைகளும் உங்களுக்குள்ளன. மற்ற அணுகுமுறைகளிலும் உங்களுக்கு ஆதரவளிக்கக்கூடிய உதவிகரமான அம்சங்களிருக்கின்றனவா என ஏன்

பார்க்கக்கூடாது? உங்களுள் உள்ள உணர்வு களுடன் எல்லாவற்றையும் ஒன்றுகூட்டி, இசைவு படுத்தி ஒருங்கிணையுங்கள்.

துறவுதான் ஆன்மிகமென்ற கட்டாயம் ஏது மில்லை என்பதை நினைவுகூறுங்கள். துறவு பிரபஞ் சத்தில் இறைவனின் ஒருங்கிணைந்த வெளிப்பாட் டை — குறிப்பாக அழகு, காந்தி, களிப்பு, நிறைவு எனும் அம்சங்களின் வெளிப்பாட்டை தடை செய் திருக்கிறது — பிரபஞ்சத்தின் தலைமை தெய்வமான நாராயணனை ஒதுக்கியவர்களின் பார்வையில் ஸ்ரீகிருஷ்ணன் இன்னும் சந்தேகத்துக்கு உரியவரா கவே இருக்கிறார். ஆன்மிகமென்பது வாழ்க்கையில் ஆத்மாவின் வெதுவெதுப்பிலிருந்து விலகி குளிர்ந்து சுருங்குவதல்ல. அதி தீவிரமாயிருக்க வேண்டாம். நீங்கள் ஊக்கமாயிருக்கவேண்டும், ஆனால் ஒரு மகிழ்ச்சிக்கொல்லியாக வேண்டாம். திறந்த இத யத்துடன் விசாலமாக வாழ்வின் எல்லா தீண்டல் களுக்கும் அநுசரணையாக இருக்க கற்றுக்கொள் ளுங்கள். வாழ்க்கைத் திட்டத்தில் சிரிப்புக்கும் ஓர் இடமுள்ளது. ஹாஸ்யமும் நகைச்சுவையும் ஸ்ரீஅரவிந்தர் சுட்டிக்காட்டியதுபோல், வாழ்விற்கு உகப்பானவையே. அவைகளும் உங்கள் வாழ்வில் இடம்பெறட்டும். அது அறிவுடனான தக்க அள வுள்ள (Sense of proportion) மகிழ்வான சம நிலையை நிலைநிறுத்திக்கொள்ள உதவும். நீங்கள் தியானத்தில் உட்புறம் செல்லும்போது ஆத்மா, அந்தராத்மாக்களின் கிரணங்கள் புற ஜீவனின்மேல் விழும்போது, ஓர் ஆழ்ந்த மகிழ்ச்சி உங்கள் ஜீவ னில் நிரம்புவது கண்டு புன்னகைப்பீர்கள். ஓர்

இயற்கையான மகிழ்ச்சிப் புன்னகை பல மேகங்களை சிதறடித்து ஆழ்உணர்வுகளின் செயல்பாட்டிற்கு உங்களை வழிதிறந்து வைத்திருக்கச் செய்கிறது. இப்படிச் சொல்வதின் நோக்கம் விளையாட்டுப் போக்காக இருக்கலாமென்பதல்ல. வாழ்க்கையின் நோக்கம், குறுகிய காலகட்டம் இவற்றை உணர்ந்து அடையவேண்டிய பல இலக்குகளை உணரும்போது, அப்போக்கு தானே அடங்கிச் சென்றுவிடும். உற்சாகமுடனிருந்து வாழ்க்கையின் மென்மையான பாகத்தையும் பார்க்கத் தயாராக இருங்கள். இதனால் நீங்கள் எப்போதும் விஷயங்களை சரியாக மதிப்பிட்டு, கஷ்டங்களை மிகைப்படுத்தாது, சோர்வுகளில் உங்களை தளர்த்திக்கொள்ளாதிருப்பது உங்களுக்கு சாத்யமாகும்.

சோர்வுகளைப்பற்றி பேசும்போது அவை நாமே திணித்துக்கொள்கிற ஆன்ம இரவுகளாம். ஒவ்வொரு சோர்வும் நியாயமுள்ளதாகத் தோன்றும். அதனை விளக்கமுடியலாம். ஆனாலும் அது நியாயமற்றதே. குணமடைதல், (Recovery) முன்னேற்றம் ஆகிய இயக்கங்களுக்கெதிராக கதவுகளை அடைக்கும். அது இருண்ட, தீமையான முன்னறிவிப்பு, மிகைப்படுத்தப்பட்ட அபாயம், ஏமாற்றம், தோல்வி மனப்பான்மை ஆகியவற்றால் ஒரு சுவரெழுப்பி உங்களை சூழ்ந்துகொள்கிறது. இச்சோர்வுகளால் காசநோய் போன்ற அபாயமான உடல் வியாதிகள் மற்றும் மனக்கோளாறுகள் உண்டாகும் வாய்ப்புகள் உண்டெனத் தெரிகிறது. எவ்வித சோர்வையும் நியாயப்படுத்த முடியாதென்று அறியுங்கள். ஸ்ரீஅன்னை, முற்றிய அகங்காரமே சோர்வு

என்கிறார். அதை நினையுங்கள். சோர்வு பிடிவாதமாக இருந்தால் என்ன செய்வதென்று ஒருவர் ஸ்ரீ அரவிந்தரைக் கேட்டது ஞாபகத்திற்கு வருகிறது. சோர்விற்கு இடம் கொடுக்காமல் மறுதளிப்பதில் அச்சோர்வைவிட பிடிவாதமாக இரு என்பதே அவர் பதில். சோர்வேற்படும் வாய்ப்பு ஏற்படும்போது தனியாயிருக்க வேண்டாம். உங்களிடமிருந்தே ஓடிவிடுங்கள். சிநேகிதர்கள் துணையில் சென்று, அவர்களுடைய செயல்களில் ஆழ்ந்துவிடுங்கள். உற்சாகமூட்டும் எதையேனும் படியுங்கள். கடின உடலுழைப்பு தேவைப்படும் காரியத்தில் ஈடுபடுங்கள். அதனால் சக்திகளின் சுழற்சியை சுலபமாக்கும் செயல் ஏற்பட்டு சோர்வு மறைந்துவிடும். எவ்வழியாகிலும் முயற்சித்து சோர்வு உங்களை ஆட்கொண்டு சூழ்நிலையை கெடுக்க இடம் கொடாதீர்கள். ஆன்மிக நோக்கில் அது விழித்தெழும் வெதுவெதுப்பான ஆன்மாவின்மீது வீசப்படும் கடும் குளிர்ச் சக்தியாகும்.

நீங்கள் சுற்றியுள்ளோருடன் வியவகாரங்கள் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியதாயிருக்கும். அவை சாதாரணத்தினின்றும் அடிப்படையில் மாறுபட்ட ஒன்றாய் இருக்கட்டும். சாதாரண நடைமுறை லாப நோக்கமுள்ள அணுகுமுறையைப் பின்னுக்கித் தள்ளிவிடுங்கள். எவ்வளவு முடியுமோ அந்த அளவு ஆழ்நிலையிலிருந்து முன்செல்லுங்கள். பதஞ்சலி யோக சூத்திரங்களின் முழுமையான அறிவுரைகளின்படி உங்கள் நடத்தையை வகுக்கலாம். அவை யாவன: நல்லோருடன் நட்பு (Friendship (maitri) with the good). அவர்களுடன் பழகுவது, அதே

இலக்குகள் உங்கள் சொந்த வாழ்க்கையிலும் ஏற்பட உதவியாயிருக்கும். அவர்களுடைய பண்பாடு, சிந்தனை, மற்றும் செயல்முறைகள் உங்களோடு ஒட்டுறவாக இருக்கலாமென்பதால் அவர்களின் சேர்க்கையில் எதிர்ப்புகளுக்கும் மனஸ்தாபங்களுக்குமான சாத்யக்கூறு மிகக் குறைவு. துன்புற்றோரிடம் கருணை (Compassion (Karuna), for the distressed). மிக அதிக சுயநல நோக்குடன் இருக்காதீர்கள். பிறருடைய துன்பங்களினின்று விலகிச் செல்லாதீர். மற்றவரின் துன்பங்கள் அற்பமானதென்ற பழைய வாசகத்தைப் பின்பற்ற வேண்டாம் (shithilam para-dukham). பிறருக்காக அநுதாபப்பட்டு, அவர்களுடைய கஷ்டங்களில் பங்கெடுக்க, அதீதமாக உங்கள் வழியினின்றும் பிறழ்ந்து செல்லவேண்டாம். ஆனல் தெய்வ சங்கல்பத்தால் உங்களுடன் தொடர்பு ஏற்பட்ட (உங்களை) சுற்றியுள்ளோருக்கு நீங்கள் உதவிக்கரம் நீட்டவேண்டும். உங்கள் சக்திக்கேற்ப உதவியாய் இருக்கலாம். ஓர் பற்றற்ற அமைதியை, அன்பை உங்களுள் வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்; பின்பு உங்கள் உதவி உண்மையாகவே பயனளிக்கும். பிறர் வளம் கண்டு மகிழ்வு (Happiness (Mudita) in the prosperity of others) மற்றவருடைய நல்வாழ்விலும் சந்தோஷத்திலும், மகிழ்ச்சியுறப் பயிலுங்கள். போட்டி, பொறுமையின் நிழல்கூட உங்கள் உணர்வுகளை கறைப்படுத்த அநுமதியாதீர். பிறருடனும், அவர்களின் மகிழ்ச்சிகளோடும் ஒருமிப்பதே உங்கள் சொந்த உணர்வுகள் விரிவடைய நிச்சயமான வழிவகுப்பு. துஷ்டர்கள் பால் உதாசீனம் (Indifference (Upeksha) towards

4

the wicked). பொய்மையும் அஞ்ஞானமும் கொண்டு இன்றைய உலகில் தீய நோக்குள்ள மனிதர்கள் நிறைய இருக்கிறார்கள். அவர்கள் விஷயத்தில் உங்கள் தலையீடு இல்லாதிருக்கும்போதும்கூட, உங்கள்மீது கற்களை எறிந்தால், பதிலிருக்காதீர்கள். அவ்வாறு செய்வது அவர்கள் கையிலேயே அகப் பட்டுக்கொள்வதாய்விடும். அவர்கள் எது சொன்னு லும், செய்தாலும் உதாசீனமாயிருக்கப் பயிலுங் கள். அவர்களுடைய செயல்கள் மீது உங்கள் மனோ சக்திகளை வீணடிப்பதும் கிளர்ச்சியடைவதும் அவ சியமற்றது. நீங்கள் எதிரொலிக்க மறுத்தால், அவர்களுடைய இடிமுழக்கம் பறிபோய், தங்கள் கவனத்தை வேறுபக்கம் திருப்புவார்கள். அவர்களை பிழைதிருத்தவோ, சீர்திருத்தவோ, புத்தி சொல்ல வோ, எவ்விதத்திலும் ஈடுபட முயலவேண்டாம். உங்களிடமே திருத்திக்கொள்வதற்கு போதுமான திருக்கிறது.

சுய அநுபவத்தில் இவ் வழிமுறைகள் மிகப் பய னளித்திருப்பதைக் கண்டறிந்து, அவைகளை உங்க ளுக்கு பரிந்துரைக்கிறேன். மானுட வரைமுறை களினின்று அப்பால் கடந்துசென்றபின் உங்கள் அணுகுமுறை வேறாகலாம். ஆனால் நீங்கள் ஓர் சாதகராக, யோக அப்பியாசம் செய்பவராக உள்ள வரை இக்குறிப்புகள் கவனத்திற்கு உகந்தவை.

சுய சீர்திருத்தத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் பலரை பீடிக்கும் மற்றோர் நோய் சகிப்புத்தன்மையின்மை. மற்றவரின் குறைகளை அவர்களால் தாங்க முடி யாது. ஏதாவதொரு வாழ்க்கைக் கட்டத்தில் தாங் களும் அதே தவறுகள் அல்லது அம்மாதிரியான

பிழைகளைச் செய்துள்ளோம் என்பதை மறந்துவிடுகிறார்கள். இந்த ஒழுக்க சீலர்களின் எரிச்சல், ஆத்திரம் மற்றும் இதுபோன்ற செயல்களை ஆராய்ந்தால் அவையெல்லாம் அகங்காரத்தில் வேர் கொண்டவையென்பது புலப்படும். காரியங்கள், என் விருப்பங்கள், கண்டிப்பாகச் சொல்லப்பட்ட குறிப்புகள் இவற்றிற்கிணங்க செய்யப்படாதபோதும், என் தேவைகள், எதிர்பார்த்தல்களுக்கு ஏற்ப காரியங்கள் நடக்காதபோதும் நான் ஆத்திரமும் கோபமும் அடைகிறேன். என் சுய நியமங்களை, அவற்றை இன்னும் பின்பற்ற தயாரற்ற நிலையிலிருப்பவர் மீது திணிக்கிறேன். நான் செய்வது வேறு அவர்கள் செய்வது வேறு என்பதை மறக்கிறேன். அவர்களுடைய சுயவேகத்திலேயே செல்ல அவர்களுக்கும் உரிமை உண்டில்லையா? ஸ்ரீ அன்னை வழக்கமாய் சொல்வார்கள்: நீங்கள் செய்வது அல்லது சொல்வது சரியாகவே இருக்கலாம். ஆனால் மற்றவருக்கெதிராக நீங்களே செய்வது அல்லது சொல்வது தான் சரியென்றிருக்க முடியாது.

அம்மாதிரி பிரதிபலிப்புகள் வழக்கம் காரணமாக ஏற்படும்போது அவற்றை அடக்குங்கள். மீண்டும் மீண்டும் அவை மறுக்கப்படும்போது அவற்றின் சக்தி பலவீனமடைந்து படிப்படியாக வெளியேற்றப்பட்டு விலக்கப்படும்.

அடக்குமுறைகள் கூடாது, மனதை சுதந்திரமாக இயங்கவிட வேண்டுமென்ற தற்போதுள்ள கோஷங்களை நம்பாதீர். இத்தடைகள் பலவும் பல நூற்றாண்டுகால நீதிநிறைகளின் (ethics) வளர்ச்சி; ஆன்மிக நெறிமுறைகள் ஆகியவற்றால் மனிதனை

மானுடப் பண்புள்ளவனுக்கி அவனுடைய இயல்பை இறைவன்பால் செலுத்த பக்குவப்படுத்தியுள்ளன.

8. அநுபவங்கள்

பொதுவாக தியானங்கள் அல்லது ஒருமுனைப்படல்கள் அல்லது அவைகளைச் சார்ந்த அநுஷ்டானங்களைத் தொடங்கும்போது உங்களுக்கு வழக்கமில்லாத அநுபவங்கள் ஏற்படலாம். நீங்கள் பல்வேறு ஒளிகள், நிறங்கள், கோடுகள், வடிவங்கள் ஆகியவை தோன்றுவதைக் காணலாம். பலவித ஒலிகளைக் கேட்கலாம். அவை உயர் இனங்களின் நுட்பதளங்கள் திறப்பதற்கும், சூஷ்ம புலன்கள் விழிப்புறுவதற்குமான அடையாளங்கள். ஏனெனில் உங்கள் தேக வெளிப்புற புலன்களுக்குப் பின்னுல் அவற்றையொத்த விரிவான பிரதேசமுடைய சூஷ்ம புலன்களிருக்கின்றன. அவைகளில் சில அர்த்தமுள்ளவை, மற்றும் சில ஓர் உயர் சக்தியின் செயல்களினுடைய ரேகைகளாம். அவற்றை கவனியுங்கள். பின்பு தகுந்த புத்தகங்களைக் கொண்டு அவற்றின் உட்பொருள்களை ஆலோசித்தறியலாம். ஸ்ரீ அரவிந்தரின் Letters on Yoga அல்லது மேலும் உசிதமாக Dictionary of Sri Aurobindo's Yoga எனும் நூலைக் கலந்தாலோசிக்கலாம்.

நீங்கள் தோற்றங்களை காணலாம். அவை சூக்ஷ்ம தளங்களில் நடக்கும் சம்பவங்களின் பதிவுகள் அல்லது பூவுலகில் நிகழக்கூடியவற்றின் சங்கேத அறிகுறிகளாம். வழக்கமாக, இவை கனவுகளைப்போல்

நம் சொந்த அபிப்ராயங்கள், கற்பனைகள் ஆகிய வற்றின் கலப்படம். அவற்றின் உண்மையான கருவைத் தெரிந்துகொள்ள மிகுந்த வடிகட்டுதல் தேவை. மற்றும் ஓர் தோற்றத்தின் மதிப்பு அது பிராண, மன அல்லது இன்னும் உயர்வான எத் தளத்தில் நிகழ்ந்திருக்கிறதென்பதைப் பொருத்தது. உங்கள் விளக்கம் தீர்மானமாக சரியானதென்று நீங்கள் உணரும்வரை தோற்றங்களின்மேல் அதிக நம்பிக்கை வைப்பது விவேகமில்லை. அவை வெறும் குறிப்புகளாகவோ, வாக்குறுதிகளாகவோ அல் லது நிகழக்கூடியவற்றின் பிரதிநிதித்துவமாகவோ உள்ள சாத்யக்கூருடையனவாக இருக்க, அவற்றை நீங்கள் நிஜ நிகழ்ச்சிகளாகவே ஏற்று நம்பக்கூடும். அவற்றில் குறுக்கிடாமல் எவ்வளவிற்கு வாழ்க்கை யில் பின்நடப்புகள், தோற்றங்கள் சுட்டிக்காட்டிய வழியில் நிகழ்ந்திருக்கின்றன என்பதைக் கவனித்து உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் ஓர் குரலையோ, பல குரல்களையோ கேட் கக்கூடும். அவைகளைப்பற்றி உஷராக இருங்கள். அக்குரல் ஆன்மாவிலிருந்தோ அல்லது ஓர் உயர் சாந்நித்யத்திலிருந்தோ வரும் அபூர்வ சமயங்களைத் தவிர, பொதுவாக இவை கீழ்மட்டங்களிலிருந்தும் பெரும்பாலும் உங்கள் சொந்த அடிமன இயக்கங் களின் மறைமுக இணைத்தல்களிலிருந்தும், மனதின் எதிர்பார்ப்புகள், அகங்கார விருப்பங்கள் இவை களினின்றும் வருவனவாகும். அல்லது உங்களுக்கு தவறான வழிகாட்டி அடிமைப்படுத்தும் ஆவல் கொண்ட ஆவிகள் மற்றுமான எதிரிடை சக்திகள் போன்ற மேலும் ஆபத்தான இடங்களின் வழித்

தோன்றலாம். ஏனெனில் அவ்வித பகை சக்திகள், அவற்றுக்குத் தலைமை தாங்கும் சிற்றுயிர்கள், பொய்மை, இருள் இவற்றிற்குத் தலைமை தாங்கும் சக்திகள் தங்களின் எல்லையை கடக்க முயலும் தனி நபர்கள் அல்லது அந்நபர்களின் கூட்டங்களைக் கண் காணித்துக்கொண்டேயிருக்கின்றன வென்பது ஓர் உண்மையே. முடிந்தவரை ஒவ்வோர் வகையிலும் இறைவழிச் சாதகர்களை தவருன பாதைக்கு திசை திருப்பி, தங்கள் வலையில் சிக்கிப் பிடித்து வைத்துக் கொள்ள முயல்கின்றன. மறுபடி சொல்கிறேன். குரல்களைப்பற்றி ஜாக்ரதையாக இருங்கள்.

வழக்கமாக சாதகரிடம் சில அபிலாஷை, கலப் பட உள்ளெண்ணம் போன்ற மாசுகள் இருக்கும் போதுதான் இவ்வித சக்திகளுக்கு (Elements) விஷமம் செய்ய நுழைவாயில் கிடைக்கிறது. ஆகை யால் எப்போதும் விழிப்புடனிருந்து, உங்களையே மறுபடி மறுபடி பரிசோதித்துக்கொண்டு, உங்களை மனத் தூய்மை செய்துகொண்டு, உங்கள் ஆர்வத் தின் நேர்மையை அதிகரித்துக்கொள்ள வேண்டும். மற்றெதையுமில்லாமல் இறைவனையே விரும் புங்கள். இறைவனை இறைவனுக்காவே விரும்புங் கள். இறைவன் உங்களைக் காப்பாற்றுவான்.

விழிப்பு, தூக்கம், மற்றும் தியான நிலைகளில் வேறுவகை அநுபவங்களுமுண்டு. உங்களுக்கு சில புதிய உண்மைகள் வெளியாகலாம், உயர் ஜீவன் களுடன் பரிவர்த்தனைகள் ஏற்படலாம், புதிய இயக் கங்கள் உங்கள் ஜீவனில் தொடங்கலாம். அவை உங்கள் சாதனையில் புதிய கட்டத்தின் அறிகுறி. அவற்றை உங்களுள்ளேயே வைத்துக்கொள்ள

வும். மற்ருேரிடம் அவைபற்றி பேசவேண்டாம். உங்கள் குரு அல்லது உங்களுக்கு குருவைப் போன்றவர் தவிர, மற்றவரிடம் அவைபற்றி பேசுவது அவ்வநுபவத்தை பலவீனப்படுத்தும். ஒரு அநுபவத்தை ஓர் உயர் உணர்வுமுன் வைப்பது வழக்கமாக அதன் சக்தியை பலப்படுத்தி, பயனே அதிகரிக்கச்செய்யும்.

உங்கள் உண்மையான முன்னேற்றம் உங்களுக்கு ஏற்படும் அநுபவங்களின் எண்ணிக்கை அல்லது அதிசயிக்கத்தக்க தன்மை இவைகளைச் சார்ந்ததில்லை. உங்கள் சுய உணர்வுகளின் மாற்றங்களாலேயே உங்கள் முன்னேற்றத்தை அளவிடுங்கள். உங்களிடம் அதிக அமைதி, சாந்தி, அடக்கம், ஸ்திரத்தன்மை உள்ளதா? உங்களால் வாழ்க்கை சுகதுக்கங்களை குறைந்தபக்ஷ சம பாவத்துடன் எதிர்கொள்ள முடிகிறதா? பிறரிடம் எவ்வாறு எதிர்ச்செயலிலீடுபடுகிறீர்கள்? அவர்களின் புகழ்ச்சி உங்களை பெருமிதப்படுத்துகிறதா, அவர்களின் கண்டனங்களும், வசைகளும் உங்களை பலவீனப்படுத்தவோ, கோபம் கொள்ளவோ செய்கிறதா? அல்லது புகழ்ச்சியும் நிந்தனையும் ஒரே அஞ்ஞான நிலையினின்று வருகின்றன எனும் ஸ்ரீ அன்னையின் வாக்குகளை நினைவில் கொண்டு நீங்கள் அசையாது இருக்கிறீர்களா? உங்கள் முன்னேற்றம் மேலோங்குவதற்கேற்ருர்போல நீங்கள் சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளுக்கு ஆட்படுபவராக இருத்தல் குறைவடைந்து மேலும் ஆதிக்கத்தை (mastery) சம்பாதிப்பீர்கள். உங்கள் முன்னேற்றத்தைப்பற்றி வேறுயாரிடமும் சான்றிதழ் பெறத்தேவையில்லை. உங்கள் வெளிப்

புற நடத்தை, பதிற் செயல்கள், பிரதிபலிப்புகள் முதலியனவற்றைக் கொண்டு நீங்கள் உங்கள் முன்னேற்றத்தை அளவிட முடியவேண்டும். கடவுள் பால் செலுத்தும் அன்பு, எல்லோரிடமு மிருக்கும் கடவுளிடமும் செலுத்தப்படாதவரை முழுமையற்றது என்கிறுர் ஸ்ரீ அரவிந்தர். உங்களுக்குள் ஏற்படும் முன்னேற்றம், மாறுதல்களெல்லாம் வெளிப்புற வாழ்க்கையுடனும் தொடர்பு கொண்டு நடைமுறையில் உறுதி செய்யப்படவேண்டும். இல்லாவிடின் அக, புற வாழ்க்கையின் இடையே பிளவு வளர்ந்து அதன் பயனுய் புறத் தொடர்புகளால் நீங்கள் கஷ்டப்படுவீர்கள் அல்லது வாழ்வின் சூழ்நிலேகளுடன் ஒத்துப்போக முடியாத உங்களால் மற்றவர் கஷ்டப்படுவர்.

இப்பூவுலகில் வாழ்க்கையை தாழ்வாக கருதுவது உங்கள் சாதனேயின் அங்கமில்லே. நீங்கள் வாழ்க்கையை, அது இறைவனின் வெளிப்பாடே எனும் அதன் நியாயமான நிலேக்கு உயர்த்த வேண்டும். பணத்தை இகழாதீர். பணமெனும் சக்தி தற்போதுஅஞ்ஞானம், பொய்மை ஆகிய சக்திகளின் ஆதீனத்திலுள்ளது. இறைவனுக்கு அதை மீட்டு கொடுங்கள். பணத்தை பிரபஞ்சத்தில் கடவுளின் எண்ணங்களே மேம்படுத்தும் சரியான வழிகளில் உபயோகியுங்கள். அதிகாரம் சீரழிக்குமெனச் சொல்லிக்கொண்டு அதிகார பதவிகளிலிருந்து ஒட வேண்டாம். இறை உணர்வுகள் பூமியில் நிலேத்து அமைந்திட பயன்படும் கருவியாக லெளகிக அதிகாரத்தை பயன்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் ஹ்ருதயத்தை வற்றடிக்காதீர்கள்.

அதை எப்போதும் உயிரோட்டமுடன் தூய்மைப் படுத்தல், ஐக்யப்படுத்தல், விசாலமாக்குதல் ஆகிய வளர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த தயாரான நிலையில் வைத்திருங்கள். மனித அன்பை தாழ்வாக நோக்க வேண்டாம். மனித அன்பை தெய்வீக அன்பைப் பெற உபயோகியுங்கள். மேன்மேலும் கொடுத்து உங்கள் அன்பை ஆழப்படுத்துங்கள். தெய்வீக அன் பின் மடியில் நீங்கள் தவழ்வீர்கள். ஒவ்வொன்றை யும் அது உங்களுக்கு எப்பலன் கொடுக்குமென் பதை எண்ணுது அதனதன் தன்மைக்காகவே நேசி யுங்கள். பொருட்கள், செடிகள், இயற்கை எல்லா வற்றையும் நேசியுங்கள். நேசியுங்கள், ஆனுல் பற்று தல் கொள்ளாதீர்கள். பற்றுதல் ஏற்படும் அந்த க்ஷணமே அன்பு அகன்றுவிடுகிறது. பற்று, உரிமை கொண்டாடுதலின் ஒரு போர்வையே; உரிமை கொண்டாடல், அகங்காரத்தின் வலியுறுத்தலே. அன்பு அகங்காரத்தை கரைத்துவிடும். அன்பு இறை வனுடன் உங்களை இளக்கிவிடும் (melts).

அன்பே திறவு கோல்.

ஸ்ரீ அரவிந்தர் கூறுவதை கவனியுங்கள்:

அன்பே இதயங்களை இணைப்பிற்காக தெய்வங்கள் போடும் கொக்கி.

Love is the hoop of the gods
Hearts to combine

பிற்சேர்க்கை — 1 சில பயன்தரும் விளக்கங்கள்

(ஸ்ரீ அரவிந்தரின் எழுத்துக்களினின்று தொகுக்கப்பட்டவை)

ஆர்வம் (Aspiration): இறைவனை அல்லது இறை உணர்வுகளுக்கு சொந்தமான பொருட்களை நோக்கி ஜீவனின் அழைப்பு. ஆர்வத்திற்கு சொற்கள் தேவையற்றவை. சொற்களாலும் சொற்களின்றியும் அதை வெளியிடலாம்.

அமைதி (Calm): எத்தொந்தரவினாலும் பாதிக்கப் படாத அசையா நிலை; முழு அமைதியைவிட சற்றே குறைவான நிலை.

ஒருமுனைப்பு (Concentration): உணர்வை ஒரே இடம் அல்லது ஒரே பொருள்மேல் ஒருமுகமாக நிலைநிறுத்தல்.

இறைவன் (Divine): எதனின்று எல்லாம் தோன்று கின்றனவோ, எதனுள் எல்லாம் வாழ்கின்றனவோ அது. அதன் உன்னத உண்மை நிலையில் இறை வனே முழுமையான, எல்லையற்ற சாந்தி, உணர்வு, இருக்கை, சக்தி (அதிகாரம்), ஆனந்தம்.

நம்பிக்கை (Faith): மனதின் எண்ணங்கள், சூழ் நிலைகள், காரணார்த்தங்கள், இவற்றின் சார்பு அல் லாமலே உள்ள ஆத்மாவின் உறுதி நிலை.

நன்றி (Gratitude): இறைவனிடமிருந்து பெறும் அருளை அன்புடன் நினைவுகூர்தல், இறைவன் நமக் குச் செய்தவை, செய்துகொண்டிருப்பவை எல்லா வற்றையும் பவ்யமுடன் நினைவுகூர்தல், இறைவன் பால் உண்டாகும் தன்னிச்சையான கடமையுணர்ச்சி யாலும் இறைவன் நமக்கு எவ்வளவோ செய்துள் ளான், செய்துகொண்டே வருகின்றான் என்பதா லும் அதற்கு தகுதியற்றவராகிவிடாமலிருக்க மும் முரத்துடன் முயற்சிப்பது.

தியானம் (Meditation): ஞானத்தை நோக்கி இட்டுச் செல்லவும், ஞானத்தினூடே செல்வதற்குமான

முறை. இது அறிவைச் சார்ந்த தலைப் பிரதேசப் பொருளே, ஹ்ருதய ப்ரதேசத்தினுடைய தல்ல.

திறத்தல் (Opening): இறை ஒளியும், சக்தியும் தன்னுள் வேலை செய்ய ஆரம்பிப்பதற்கு அநுமதிக்கிற உணர்வுகளின் பிரவாகம்.

சாந்தி (Peace): ஏறக்குறைய ஓர் அமைதியுள்ள, அலையற்ற, மிக உறுதியான ஆநந்தமான ஏதேனுமொரு ஆழ்நிலையே சாந்தி.

தூய்மை (Purity): இறைவனுடைய ஆளுகையைத் தவிர மற்றெந்த செல்வாக்கையும் ஏற்காதிருத்தல்.

அமைதி (Quiet): சலனமும், தொந்தரவுகளுமற்றதோர் நிலை.

சாதனை (Sadhana): இறைவனைக் குறித்து உணர்வுகளின் திறப்பும், தற்சமயம் உள்ள உணர்வுகள் சைத்ய, ஆன்மிக உணர்வுகளாக மாறுதலும். இந்த யோக மார்க்கத்தில் எல்லா உணர்வுகளையும், அவற்றின் செய்கைகளையும் இறைவனின் உடைமையாக்கி இறைவனுல் உபயோகிக்கப்படவும், மாற்றமடையச் செய்யப்படவும் அர்ப்பணித்தல்.

சுய அர்ப்பணம் (Self-Consecration): ஓர் புதிய ஆன்மிக எண்ண உணர்வு, ஜீவனின் மேம்பாடு, ஓர் பிரகாசம், ஓர் திருப்பம் அல்லது உறுதியான மனமாற்றம், ஹ்ருதயபூர்வ ஆர்வம் – இவற்றை ஏற்பது – இம்முக்யமான யோக சக்தி கொடுக்கக்கூடிய எல்லாம் ஓர் விதையில் அடங்கி இருப்பது போன்றது.

அந்தரங்க ஈடுபாடு (நாணயம் – Sincerity): ஜீவனின் எல்லா இயக்கங்களையும் இதுவரையில் உணர்வுகள் அடைந்துள்ள மிக உன்னத மட்டத்திற்கு உயர்த்துதல்.

இறைவனுடன் ஐக்யமாவது (Union with the Divine): உலகிற்கு மேலே தாண்டியோ அல்லது உலகிலுள்ளேயோ அல்லது தனிப்பட்டோ அல்லது

நம் யோகத்தின்படி இம்மூன்று நிலைகளையும் ஒருங்கிணைத்தோ இறைவனுடன் ஐக்யமாதல்.

யோகம் (Yoga): ஆன்மாவின் ஆழங்களில் மூழ்கி விடுதல்.

பிற்சேர்க்கை – 2 படிப்பதற்கு சிபாரிசு செய்யப்படுபவை.

ஆன்மிக இலக்கியம் வளர்ந்துகொண்டே வருகிறது. ஒவ்வொருவரும், தனக்குப் பிடித்த தேர்ந்தெடுத்த பாதைக்கு வழிகாட்டுபவனவற்றைத் தேர்ந்து எடுக்கவேண்டும். பூர்ண யோகத்தைப் பின்பற்றுவோர் கீழ்கண்டவற்றை வரிசைக் கிரமமாகப் படிக்கலாம். சூழ்நிலைகள் அநுமதித்தால் ஸ்ரீ அரவிந்தருடையதும் ஸ்ரீ அன்னையினுடையதுமான எழுத்துக்களை படிப்பது உபயோகமுள்ளதாயிருக்கும்.

ஸ்ரீ அரவிந்தர் (Sri Aurobindo):

Yoga and its Objects *(யோகமும் அதன் குறிக்கோளும்)*
Bases of Yoga *(யோகத்தின் அடிப்படைகள்)*
The Mother *(ஸ்ரீ அன்னை)*; Lights on Yoga
Letters on Yoga; Essays on Gita *(கீதைப் பேருரைகள்)*
Synthesis of Yoga; The Life Divine; SAVITRI.

ஸ்ரீ அன்னை (The Mother):

The Supreme Discovery *(அதி உயர் கண்டுபிடிப்பு*
Education *(கல்வி)*, (Conversations) *(சம்பாஷணைகள்)*
(Prayers and Meditations *(பிரார்த்தனைகளும் தியானங்களும்)*
Questions and Answers *(கேள்விகளும் பதில்களும்)*.

பொதுவான படிப்பு (General Reading):

Gospel of Sri Ramakrishna
Lectures of Swami Vivekananda; Bhakti Yoga;
Karma Yoga: Jnana Yoga; The Gita;
Isha Upanishad; Mundaka; Taittiriya.



மா.பு.பண்டிட்